மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜனவரி 1997 விலை ரூ. 10



பண்டிகை வருவதோ
ஒருநாள்!
சாரதா'ஸிலோ -
தினமுமே திருநாள்!!
எப்பொழுதும்
புதுமைகளை
அள்ளித் தருவது
சாரதா'ஸ் !
சாரதா'ஸின்
இவ்வருடத்திய புதிய டிசைன்கள்...
யுகருபிணி
சாரதா'ஸ்
முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
827, அண்ணா சாலை,
போன் : 852 11 77
32, என்.எஸ்.பி.ரோடு,
திருச்சி - 2
போன் : 27077



அணிய அணிய ஆனந்தம். ஆண்டு முழுவதும்.
வரும் புத்தாண்டிலும் வளங்கள் அனைத்தும் பெற்றிட வாழ்த்துக்கள்.
ஆடைகளில் எல்லோருக்கும் எல்லாமுமே.
குமரன் சில்க்ஸ்
558-560 ஒப்பணக்கார வீதி,
கோயமுத்தூர் - 641 001 போன் : 391555
SASI/1567/96
ஜ ன ர ஞ் ச க மா ன ஜ வு ளி மா ளி கை.

மங்கையர் மலர்

மலர் : 16 ஜனவரி '97 இதழ் : 12

புத்தாண்டிற்கு....

மன, உடல் மேம்பாட்டிற்கு.....

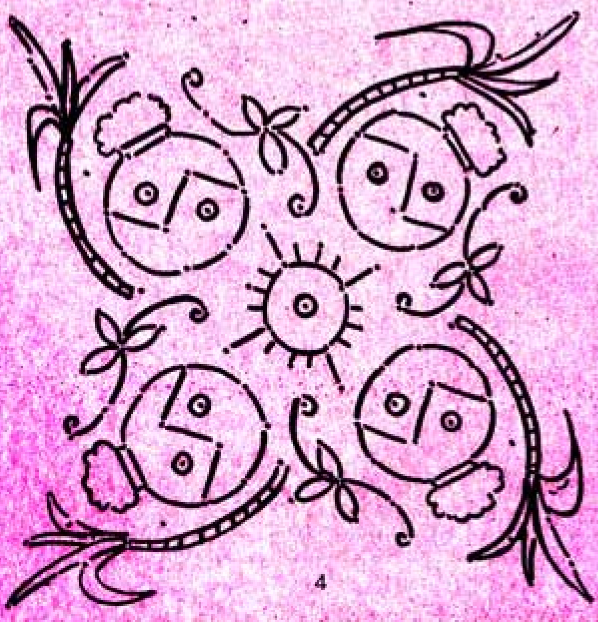


சுவாரஸ்யமான தொடர்களான....





7 புள்ளி, 7 வரிசை பக்கவாட்டில் 6 முதல் 1 வரை



— ஆ. உமாமகேஸ்வரி

இன்று புதிதாய்ப் பிறந்தோம்!

அனைவரும் புத்தாண்டில் காலெடுத்து வைக்கிறோம். 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' எனச் சொல்வார்கள். தத்துவார்த்தமாக 'சென்ற ஆண்டு, இந்த ஆண்டு என்பதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை, காலம் என்பதெல்லாம் நாமாக வகுத்துக் கொண்டதுதானே' என்றும் சொல்வார்கள். இந்தத் தேதி கிழமை என்பதையெல்லாம் மறந்து சூரியன் உதித்தலையும் மறைதலையும் மட்டுமே நினைத்துப் பாருங்கள். எல்லா நாளும் ஒரே நாள்தான். ஆனாலும் ஓராண்டு முடிந்து மற்றோர் ஆண்டு பிறக்கிறது என்று நிர்ணயித்து வைத்திருக்கிறோம் இல்லையா?

நிர்ணயங்கள்... எத்தனை விஷயங்களை நிர்ணயித்து வைத்திருக்கிறோம்! வாழ்க்கை என்பதைப் புதியதாகவே பார்க்க வேண்டும், முன்னோக்கியே பார்க்க வேண்டும், அதனால்தான் கண்களை நமக்கு முன்புறம் வைத்திருக்கிறான் ஆண்டவன் என்பது பற்றி நிறைய பேசிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

அதை வாழ்க்கையில் கடை பிடிக்க முயற்சி செய்யலாமே என்றுதான் தோன்றுகிறது. மறதி என்பது இந்த சமயங்களில் மிகவும் தேவையாக இருக்கிறது. ஒரு முன்பின் தெரியாத மனிதர் வருகிறார், பேசுகிறார், பழகுகிறார் என்று சொன்னால் நம் அறிவுத்திறனை, அனுபவத்தைக் கொண்டு மட்டும் எடைபோடுகிறோம். அவருடைய பார்வை, பேச்சு, நடையுடை பாவனை இதையெல்லாம் வைத்துத் தீர்மானிக்கிறோம். இதுவே நமக்கு அவர் தெரிந்த மனிதர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முந்தாநேத்து அவர் பேசிய பேச்சு, எடுத்தெறிந்து பேசிய கர்வம், அலட்சியப்படுத்திய திமிர் இதெல்லாம் நமக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். இதையெல்லாம் கொண்டு அவரைத் தீர்மானித்து வைத்திருக்கும் போது அவர் பேசுகின்ற பேச்சுக்கள் அனைத்துமே தவறாகத்தான் படும்.



இது மட்டுமேயல்ல நிறைய விஷயங்களில் இந்தக் கருத்தைப் பொருத்திப் பார்ப்போம். நமக்கு ஏற்கெனவே ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியோ, ஒரு பொருளைப் பற்றியோ, ஒரு மனிதரைப் பற்றியோ அபிப்பிராயத்தை வைத்துக் கொண்டு விட்டோமானால் அதிலிருந்து நாம் மீள்வதே இல்லை. மனது

மஞ்சுளா ரமேஷ்



நம் சகோதரிகளில் சிலர் அழகிய இயற்கைக் காட்சி படங்களையோ, ஸ்வாமி படங்களையோ மாட்டும் பொருட்டு ஆணி அடித்து சுவற்றை நாசம் செய்கின்றனர். அவ்வாறு செய்யாமல் அப்படங்களை நாம் நெற்றியில் வைத்துக் கொள்ளும் (ஸ்டிக்கர்) பொட்டுக்களை பயன்படுத்தி ஒட்டிவிடலாம். பார்டர் போல பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும்.

— ரேகா சுகுமார்

காங்கிரீட் போட்டு அடைத்து வைத்தாற்போல அசையாமல் இருக்கும்.

அதனால்தான் எதையும் 'திறந்த மனதோடு' அணுக வேண்டும். 'இன்று புதிதாய்ப் பிறந்தோம்' என்பது போல நோக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் பெரியவர்கள் சொன்னார்கள்.

சூரியன், அந்த ஆதித்தன் கிழக்கில் உதிக்கிறான். ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக உதித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறான். ஆனால் (முடிந்த போது) அந்த சூரிய உதயத்தைப் பாருங்கள். மெல்ல மெல்ல இருள் நீங்கி விடியும் அழகு – என்றும் புதியது. அது அலுத்துப் போவதில்லை. பறவைகள் காலையில் துயில் நீங்கிப் பறந்து செல்லும். மரங்கள் மெல்லிய தென்றல் காற்றை வீசிக் கொண்டு இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் சூரியன் 'இன்று புதிதாய்ப் பிறந்தேன்' என்பது போல உதித்துக் கொண்டு இருக்கிறான். புதிய புதிய கோலங்களை படைத்துக் கொண்டே இருக்கிறான்.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் அன்று மலர்ந்த தாமரை போல கண்விழித்துக் கொள்வோமானால், தேவையில்லாதவற்றை முந்தைய நாள் தூக்கத்திலேயே தொலைத்து விட்டோமானால் எத்தனையோ பிரச்னைகள், துக்கங்கள் மறந்து போகும்.

புதிய கண்ணோட்டத்தோடு, உற்சாகத்தோடு நம் முன் உள்ள பிரச்னைக்கு என்ன செய்யலாம் எனத் தீர்வு காணலாம். மனம் தெளிவாக இருக்கும் போது பல வழிகள் புலப்படும். குழம்பிய மனதில் வழி பிறக்காது. தூசு பறக்கும் சாலையில் எங்கே போகிறோம் எனத் தெளிவில்லாமல்தான் போக வேண்டும். விபத்துக்கள் நேரவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

நேற்றைய பொழுது --

அனுபவம் தருகிறது

இன்றைய நாள் --

நிதர்சன உலகம்

நாளைய காலம் --

கனவுகள், இலட்சியங்கள் நிறைந்தது.

அனுபவத்தை அனுபவமாக மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதைச் சுமந்து கொண்டு திரிந்தால் சுமையாக துக்கமாகத்தான் மாறும். நாளைய கனவு, இலட்சியத்தை அடைய, இன்றைய நாளை தெளிவாக திட்டமிட்டுக் கொள்ள நேற்றைய அனுபவம் உதவ வேண்டும். இதுதான் வெற்றிகரமாக வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு செல்ல உதவும்.

துக்கம், புலம்பல், அவலம் இவை நெஞ்சை கனக்கச் செய்யும். நீங்களே கதைகளில் படித்திருப்பீர்களே, 'நெஞ்சு துக்கத்தால் கனத்தது, விழிகள் குளமாயின, தொண்டை அடைத்தது' என்று. இவையெல்லாம் 'வெயிட்'டான சமாசாரங்கள். நம் தலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு நம்மை முன்னோக்கி நடக்க விடாது.

கனத்தை விட்டு விட்டு 'எளிதாக' இருங்கள். கம்ப்யூட்டரில் சின்ன ஃப்ளாப்பியில் எல்லாவற்றையும் அடக்கி விடும் காலமல்லவா இது? இங்கு கனம் என்ற சமாசாரமே இல்லையே! நம்மையும் பழைய துக்கங்கள், பழைய நினைவுகள் அழுத்தித் தடுமாறாமல் பார்த்துக் கொள்வோம்.

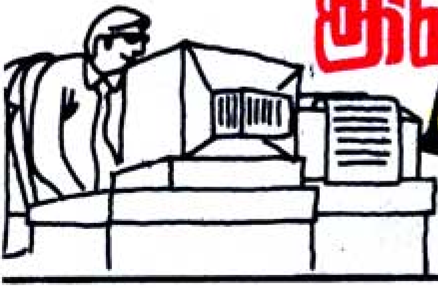
புதிய எண்ணங்கள், புதிய முயற்சிகள், புதியமலர்ச்சிகள்... அதற்குத் துணை நிற்கும் நேற்றைய அனுபவம்...

இப்படியாக அடுத்த ஆண்டில் அடியெடுத்து வைப்போமே!



இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டை நோக்கி செல்லும் நாம் நாளுக்கு நாள் தகவல் தொடர்பில் வளர்ந்து கொண்டே இருந்தாக வேண்டும். இது காலத்தின் நியதி. இதன் பல அவதாரங்கள்தான் இன்டர்நெட், போன், பேக்ஸ், டெலக்ஸ், பேஜர், செல்லுலார் சாடிலைட், கம்ப்யூட்டர், ரேடார், வி-சாட், இன்டர்நெட் நெட்வொர்க். நீங்கள் இருப்பது சென்னை மயிலாப்பூரில். உங்களுடைய மகனோ அமெரிக்காவில். தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமா? பக்கம் பக்கமாய் நியூஸ் அனுப்ப வேண்டுமா? உடனே அதற்கு பதிலும் கிடைக்க வேண்டுமா? இன்டர்நெட்

இன்டர்நெட் போல் இனிப்பவள் இவளா?



உதவும்.

உங்கள் மகளுக்காக சிகாகோ யூனிவர்சிடியில் என்ன மேற்படிப்பு உள்ளது, சிலபஸ், செமஸ்டர், அட்மிஷன், பீஸ் தெரிய வேண்டுமா? கவலை வேண்டாம். ஹாயாய் உட்கார்ந்து கொண்டு பில்டர் காப்பி குடித்துக் கொண்டு இன்டர்நெட்டில் நுழைந்தால் அனைத்து விபரமும் அடுத்த வினாடியில்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு சுலபமான சமாச்சாரம்தான் இன்டர்நெட். இன்டர்நெட் என்பது டெலிபோன் லைன் உதவியுடனேயே செய்திகளை அனுப்புவதும், பெறுவதும் ஆகும்.

இதை இந்த வசதியை யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு சென்னை ஹாடோஸ் ரோடிலுள்ள தொலைபேசி தொடர்பகத்தைத் தொடர்பு கொண்டால் போதும்.

இதற்கு என்று தனித் தனி கட்டணங்கள் எல்லாம் உண்டு. இதற்கு தேவையானதெல்லாம் ஒரு கம்ப்யூட்டர், ஒரு மோடம், ஒரு டெலிபோன் மற்றும் விதேஷ் சஞ்சார் நிகாம் லிமிடெட்டிடம் இருந்து அனுமதி. தொழில் முனைவோர், ஏற்றுமதியாளர்கள், வியாபாரிகள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோருக்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம்.

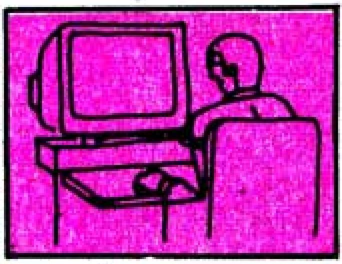
இன்று உலகம் உங்கள் கையில். இந்த "நெட்" இணைப்பு உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ளது. எனவே எந்த ஒருமூலை முடுக்கில் இருப்பவரையும் அரை நொடியில் கண்டு பிடித்து விஷயத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வெளி நாடுகளில் மாதம் ஒன்றிற்கு இதன் தேவை 12% உயர்ந்து வருவதாக மார்க்கெட் ரிசர்ச்சுகள் கூறுகின்றன. உலகம் முழுவதும் 50 மில்லியன் மக்கள் இன்டர்நெட்டை உபயோகிக்கின்றனர்.

5 மில்லியன் கம்ப்யூட்டர்கள் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. 150 நாடுகளில் ஒவ்வொரு வருடமும் இதன் தேவை 150% அதிகரிக்கிறது. அப்படி இருக்கும் ஒன்று உங்கள் வீட்டின் கதவைத் தட்டிக் கொண்டு இருக்கிறது. புறாக்களை நம்பித் தகவல் பரிமாற்றம் செய்ததெல்லாம் போய் இன்று நேருக்கு நேர் பேசும் "டெலிவீடியோ" வரை வந்து விட்டோம்.

இன்டர்நெட் என்ற இந்த மின்னணு புரட்சி நடந்த கதையே ஒரு "Back Door" விஷயம்தான். சிதையாமல் இருந்த ரஷ்யாவுக்கும், அடுத்தவரை அழிக்கவே உள்ள அமெரிக்காவுக்கும் எப்பொழுதும் 'உள்பகை' உண்டு. குறிப்பாக ராணுவம், அணுகுண்டு, ஸ்பைகள் என்று ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் அறியவும் அடுத்தவன் அரை நிமிடம் தூங்கினால் தூக்கில் போட சந்தர்ப்பத்தை எதிர் பார்த்துக் கொண்டுமிருந்தன.

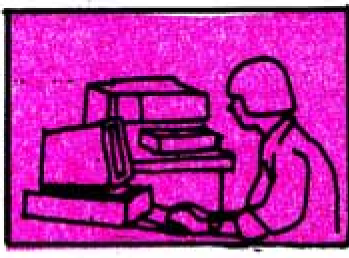
இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில்தான் அமெரிக்கா தன்னுடைய இராணுவ ரகசியங்கள் அடுத்தவருக்குத் தெரியாமல் இருக்க "அர்பா" என்ற Advanced Research Project Agency யிடம் பல கம்ப்யூட்டர்களுடன் இணைக்க செய்திகளை துண்டு துண்டாக அனுப்பி கடைசியில் அவைகளை ஒன்றாக சேர்த்து, இயங்கக் கூடிய ஒரு "நெட்"டை உருவாக்க பணித்தது.



இதன் காரணமாக 1969 ல் 'அர்பாநெட்' செய்திகளை பல பாகங்களாக பிரித்து ஒரே இடத்திற்கு அனுப்பியது. இதனால் நடுவில் துண்டாக ஒருவர் ஏதாவது செய்தியைத் திருடி விட்டால் கூட அவரால் முழு செய்தியை அறிந்து கொள்ள இயலாது. இந்த இன்டர்நெட் என்பது பல ஆயிரம் கம்ப்யூட்டர்கள் இணைந்த ஒரு கம்ப்யூட்டர் பின்னலே ஆகும். இதுவே பின்னர் உலகம் முழுக்க ஒருவரை ஒருவர் தொடர்பு கொள்ளும் 'இன்டர்நெட்' உருவாகக் காரணமானது.

இன்டர்நெட்டைப் பொறுத்தவரை இது ஒரு தகவல் தொடர்பு சாதனம். யாரும் இயக்கலாம். தகவல்களை பெறலாம். தகவல்களை அனுப்பலாம். விளம்பரம் செய்யலாம். மயிலாப்பூரில் உட்கார்ந்து கொண்டே அமெரிக்க மாட்ரிமோனியலை பார்த்து அனுஷ நட்சத்திர மாப்பிள்ளையைப் பார்த்து பேசி முடிக்கலாம். இந்த இன்டர்நெட்டில் டெல்நெட், எஃப்டிபி, ஐ ஆர்பி, யூஸ்நெட், இ-மெயில், W W W, ஆர்க்கி, கோபார் என பல உள்ளன.

நெட் வொர்க்குகளின் தாய் என்று நேஷனல் சயின்ஸ் ஃபவுண்டேஷன் நெட்டை குறிப்பிடலாம். இந்த பவுண்டேஷனே 1986ல் உள்ளூரில் மட்டுமே இருந்த நெட்வொர்க்கை பெரியதாக மிகப் பெரியதாக உலகம் முழுவதும் பெருக்க வழிவகுத்தது. வின்ட் செர்ப் என்பவர் இன்டர்நெட்டின் தந்தை என்றழைக்கப்படுகிறார்.



இந்தியாவில் முதன் முதலாக 1995ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 15ம் தேதி விதேஷ் சஞ்சார் நிகாம் லிமிடெட் (VSNL) எந்தவொரு தனி நபரும் இன்டர்நெட்டை பயன்படுத்த வழிவகை செய்தது. ஆனால் அதற்கு முன்பே எர்நெட் மற்றும் நிக்நெட் ஆகியவைகள் கல்வி நிலையங்களுக்கும் அரசு அலுவலகங்களுக்கும் இன்டர்நெட்டை பயன்படுத்த உதவின.

இன்டர்நேஷனல் இன்டர்நெட் லைன் மும்பையில் இருந்து துவங்குகிறது. இதை இன்டர்நெட்டின் இந்தியாவின் கேட்வே என்று கூட கூறலாம். மும்பையில் இருந்தே டெல்லி, கல்கத்தா, சென்னை, அகமதாபாத், ஐதராபாத், பெங்களூர், திருவனந்தபுரம் மற்றும் சண்டிகருக்கு லைன்கள் செல்கின்றன.

இப்போது ரூ. 300, ரூ. 500க்கெல்லாம் கூட இன்டர்நெட் அறிமுக வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள். சென்னையில் மட்டும் 13 நிறுவனங்கள் பயிற்சி அளிக்கின்றன. உங்களுக்கு இந்த "Hardcore" பற்றி அதனுடைய கோர்ஸ் பற்றி கரிகுலம், கேரியர் ப்ராஸ்பக்டஸ், புரோகிராம் டிடெய்ல்ஸ், அடிக்கடி அனைவரும் கேட்கும் கேள்விகள், இன்டர்நேஷனல் நாலெட்ஜ், பீஸ், லோன் அஸிஸ்டென்ஸ் முதலியவற்றைப் பற்றி அறிய உங்கள் அருகில் உள்ள "ஹார்டு கோர்" சென்டரை அணுகலாம்.

இதில் முக்கியமாக நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது W W W என்றழைக்கப்படுகின்ற World Wide Web ஆகும். இது முக்கியமாக விளம்பரம் செய்ய பயன்படுகின்றது. இதில் விளம்பரம் செய்ய HTML, ஜாவா போன்ற மொழிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இது அல்லாமல் விதேஷ் சஞ்சார் நிகாமே இன்டர் நெட்டைப் பற்றின அறிமுக வகுப்பை கட்டணம் வாங்கி நடத்துகிறது. VSNL எனப்படும் விதேஷ் சஞ்சார் நிகாம் லிமிடெட் மத்திய அரசின் தொலைபேசி துறை நிறுவனமாகும்.

— பெரமண்டூர்
வாசவதத்தை



மங்கையர் மலர் & பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

இணைந்து வழங்கும் வழிகாட்டிகள் — கலந்துரையாடல்

சேமிக்கவே பயமாக இருக்கும்

சமீபகாலமாக சில நிதி நிறுவனங்களில் நடந்த மோசடிகளினால் பொருள் இழந்தவர்கள் ஏராளம். அதைப் பற்றி நிறைய பேர் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். இதனால் சேமிக்கும் பழக்கமே நல்லது இல்லையோ என நினைக்கும் அளவுக்குப் போயிருக்கிறது. 'யாரைத்தான் நம்புவதோ பேதை நெஞ்சம்' என்று பாட்டுப்பாடத் தோன்றுகிறது.



• பாலசுப்ரமணியம்

இதன் விளைவாக பல தகுதியுள்ள நிதி நிறுவனங்களின் மேலும் ஐயம் ஏற்படுகிறது. மக்களைப் பொறுத்தவரை நிதி நிறுவனங்களிடையே வித்தியாசம் தெரிவதில்லை. ஆனால் நூற்றாண்டுகளாக நடந்து வரும் பெனிஃபிட் பண்ட், மியூச்சுவல் ஃபண்ட், சில தனியார் நிறுவனங்கள், வங்கி இவைகள் ஏமாற்ற முடியாதவை. கம்பெனிச் சட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டு, ரிசர்வ் வங்கியின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வருபவை.

எனவே சேமிப்பு எனும் நாட்டுக்குத் தேவையான ஒரு பழக்கம் பயப்படக் கூடிய தாக இல்லாமல், சிறந்த பாதுகாப்பான நிதி நிறுவனங்களில் சேமிப்பினைச் செய்ய வேண்டும் எனும் நோக்கத்தோடு இந்த மாத வழிகாட்டிகள் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. மேலே சொல்லப்பட்ட பல நிதி நிறுவனங்களிடையே என்ன வேறுபாடு, யார் எப்படி இயங்குகிறார்கள் என்பதை விளக்கும் முகமாக நமது நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது....

கலந்துரையாடலில் கலந்து கொண்டவர்கள் :

*திரு **வீரராகவன்** - கௌரவச் செயலாளர், நிதி நிறுவனக் கூட்டமைப்பு; டாக்டர் **பாலசுப்பிரமணியம்** - சீனியர் அறங்காவலர், கந்தக் கோட்டம் மற்றும் தலைவர், பார்க் டவுன்*



நிலைக்கு வந்து விட்டோமா?

பெனிஃபிட் பண்ட் லிமிடெட்; திருமதி **கீதா பென்னெட்** - எழுத்தாளர், வீணை வித்வான்; திருமதி **விஜயலக்ஷ்மி** - முதல்வர், மாநில முதன்மைப் பள்ளி, எழும்பூர்; திரு **சுந்தரம்** - பர்பெக்ட் பெனிபிட் பண்ட்.

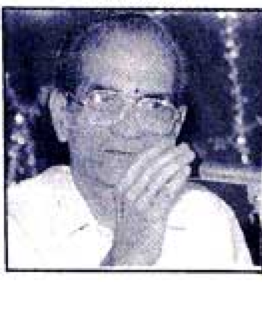
பாலசுப்பிரமணியம் : ஆரம்பத்தில் தமிழ்நாட்டில் சேமிப்பு தங்கமாகத்தான் இருந்தது. பெண்களிடம் பணம் இருந்தால் தங்களுக்கும், தங்கள் சந்ததியினருக்கும் தங்கம்தான் வாங்குவார்கள். பணமுடை ஏற்படாமல் தங்கத்தை அடமானம் வைத்து செலவுகளை சமாளிக்கவும் முடிந்தது. அமெரிக்கா போன்ற மேலை நாடுகளில் அவ்வளவாக சேமிக்கத் தேவையில்லை, உழைப்புக்குப் பின் பென்ஷனாக ஒரு தொகை குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் கிடைக்கிறது. இங்கோ நமக்கும் சேர்த்துக் கொண்டு, நம் பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணங்களுக்கும் சேர்த்து வைக்க வேண்டியுள்ளது. சேமிப்பால் நாடும் செழிக்கும், வீட்டுக்கு வீடும் சிறக்கும்.

வீடுகளில் சிறு சேமிப்பாக சேர்ப்பது தொழில் ஆரம்பிக்க வசதியாக இருக்கிறது. வங்கியில் பணம் கடன் கேட்டால் அவர்களுக்குத் தேவையான டாக்குமெண்டுகள் தந்து, செக்யூரிட்டி யார் அளிப்பது, எந்தத் தகுதியில் தருகிறார்கள் என்று உணர்ந்து செயல்படவே கால விரயம் ஆகிவிடுகிறது. அதனால் ஒரு சிலருக்குத்தான் வங்கி உபயோகமாக உள்ளது. பல நிதி நிறுவனங்கள் நூறாண்டுகளுக்கும் மேலாக செயல்பட்டு வருகின்றன. முதன்

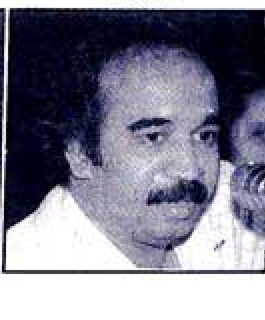
• கீதா பென்னெட்



• வீரராகவன்



• சுந்தரம்



• விஜயலட்சுமி



முதல் ரிக்கரிங் டெபாசிட் முறையை ஆரம்பித்தது நிதி நிறுவனம்தான். மாதம் பத்து ரூபாய் வீதம் எண்பது மாதங்கள் சேர்த்தால் ஆயிரம் ரூபாயாகக் கிடைக்கும். அப்போது அது பெரிய தொகை. அன்று முதல் இன்று வரை காலத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றபடி குழந்தைகளின் கல்வி, திருமணம், முதியோர் பென்ஷன் என்று பலவிதமான சேமிப்பு திட்டங்களைப் படிப்படியாகத் தந்துள்ளோம். ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் சேவகனாக இருந்து செயல்பட்டதால்தான் நிலைத்து நிற்க முடிந்தது. ரிசர்வ் வங்கியின் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு பதிவு செய்யப்பட்டு இயங்குவதால் இங்கு ஏமாற்றத்துக்கு வழியே இல்லை.

வட்டி விகிதமும், ஊக்கத் தொகையும் ஆசையைத் தூண்டும்படி அமைந்ததாலும் பலவிதமாக பரிசுகளும் கூடக் கிடைத்ததில் பெண்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைந்ததாலும்தான் இன்று இந்த அவல நிலை. எந்த நிதி நிறுவனத்தை நம்புவது என்ற குழப்ப நிலை உருவானது. நிதி நிறுவனத்தை நடத்துபவரின் பெற்றோர், பாரம்பரியம், அவர்கள் அதே பகுதியைச் சேர்ந்தவர்களா, குடும்பச் சூழ்நிலை, படிப்பு, தகுதி அனைத்தும் அறிந்த பிறகே தங்கள் பணத்தை டெபாசிட் செய்ய வேண்டும். டெபாசிட் பணத்தை அவர்கள் எந்தத் தொழிலில் மூலதனம் செய்கிறார்கள் என்று அறிந்த பிறகே பணத்தை டெபாசிட் செய்யலாம். அந்த முறையில் பண்டாபீஸ் உயர்ந்து நிற்கிறது.

அதிகக் கடன் கேட்டு, பணமதிப்பு அதிகமுள்ள சொத்துப் பத்திரங்களை அடமானம் வைத்தாலும் நாங்கள் பெரிய தொகை கடன் வாங்காதீர்கள் என்றுதான் அறிவுரை சொல்வோம். ஏனென்றால் 2% வட்டிக்கும், 1% அசலுக்கும் அடைக்க வேண்டிய நிர்பந்தத்தால் பணத்தை அடைக்கத் திண்டாடுவார்கள்.

சீதா பென்னெட் : "நான் சேமிப்பு பற்றி பேசுவதற்கு வீட்டை விட்டுக் கிளம்பு முன் சிறியவர், பெரியவர் சிலரிடம் பேசிவிட்டு வந்தேன். எழுபத்தி ஐந்து வயது மூதாட்டி சொன்னார்: அந்த நாளில் வங்கிகள் கிடையாது. பணத்தை சிறுக சிறுக சேமிப்போம்.

ஒரு சவரன் தங்கக் காசு பரிசு

இந்தக் கலந்துரையாடலில் ஒரு பெண்மணி கேட்டார், "முன்பெல்லாம் வங்கிகளில் ஒரு பொம்மை உண்டியலைக் கொடுத்து குழந்தைகளை சேமிக்க ஊக்கப்படுத்துவார்கள். நீங்கள் கூட அது மாதிரி செய்யலாமே!" என்றார். உடனே அதனை ஏற்றுக் கொண்ட திரு பாலசுப்பிரமணியம் "மங்கையர் மலர் சேமிப்பு என்பதனைக் குறிக்கும் ஒரு பொம்மையை அமைத்துக் கொடுக்கட்டும். நாங்கள் அதனை வடிவமைத்து அந்தத் திட்டத்தினை அறிமுகப்படுத்துகிறோம்" என்றார். வந்த வாய்ப்பை விடாமல் வாசகிகளுக்கு அதை ஒரு போட்டியாகவே வைத்துவிடலாமே என்றோம். அவரும் அதற்கு ஒப்புக் கொண்டார்.

'சேமிப்பு' என்பதைக் குறிக்கும் வகையில் ஒரு பொம்மை.

இதுதான் பொருள். இதனை பொம்மையாகவே செய்து அனுப்பலாம். அல்லது காகிதத்தில் டிசைன் வரைந்தும் அனுப்பலாம். சிறந்த வடிவினைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு சவரன் தங்கக்காசு பரிசாக அளிக்கிறோம். பொம்மை அல்லது டிசைனை அனுப்பக் கடைசி தேதி 20.1.97

* இது தொடர்பாக தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.
* ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

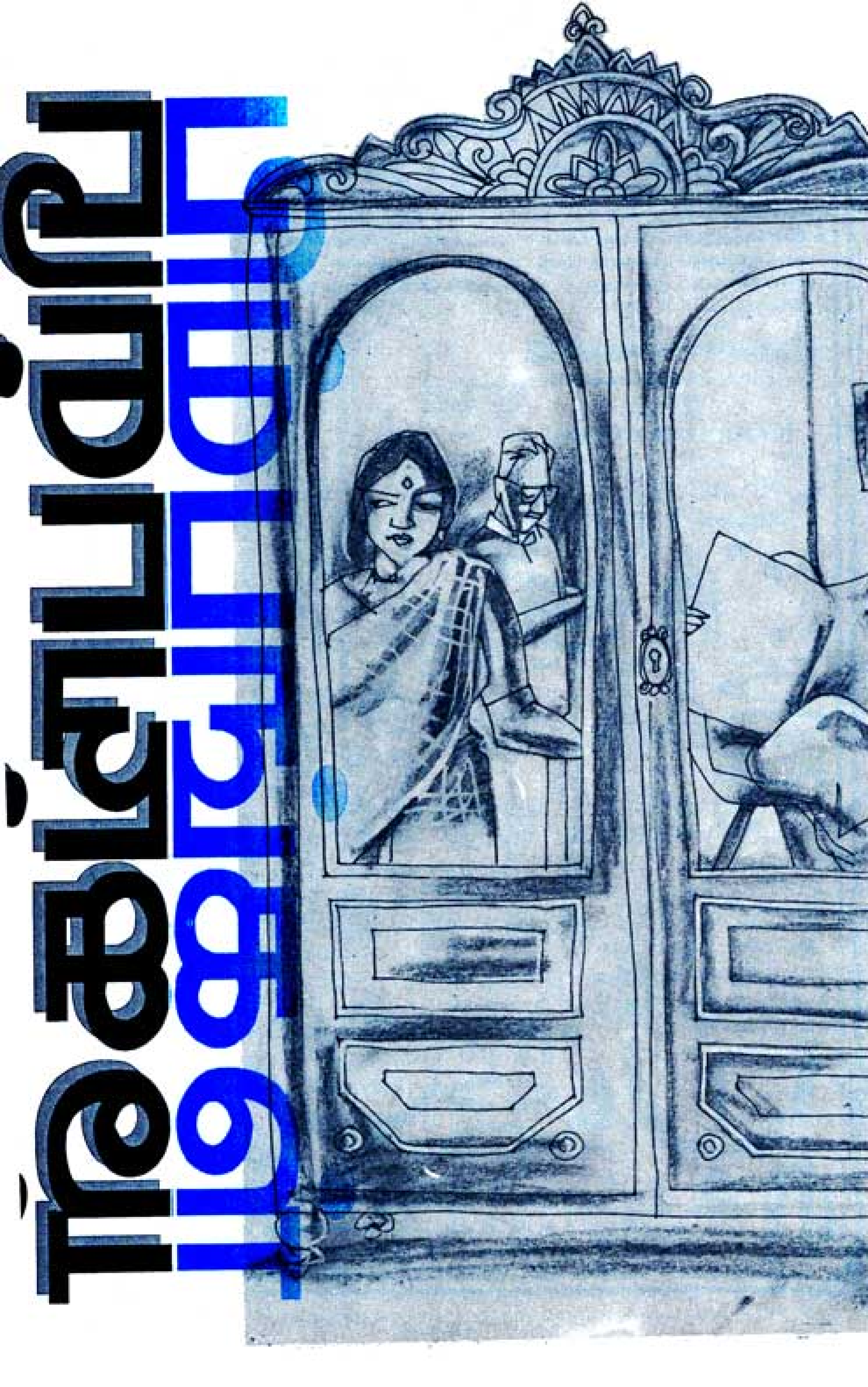
இரண்டு பஸ் ஸ்டாப் முன்னால் ஏறியோ, இறங்கியோ ஐந்து காசு மிச்சம் செய்து பெண்கள் சேமித்தது கணவருக்குக் கூட தெரியாது. வீட்டுக்கு உபயோகமாக இருக்கும் என்றார். சேமிப்பு என்பது வாழ்க்கையில் இணைந்து செயல்படும் கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து குடும்பத்துக்காக செய்ய வேண்டியது தானே, ஏன் மனைவி தெரியாமல் சேமிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். என் அம்மா காலத்தில் புடைவை, நகை, பாத்திர சீட்டுகள் பிரசித்தம். அதுவும் குலுக்கலில் விழுந்தால் இனிகட்ட வேண்டாமே என்ற லாபத்துக்காக சேமிப்பார்கள். இன்று நாம் பெற்றோராக, படித்தவர்களாக இருப்பதால் சேமிப்பு பற்றி தெரிந்துள்ளது. நல்லது கெட்டது புரிகின்றது. அவசரயுகத்தில் அவசரப்படாமல் பாதுகாப்புடன் சேமிக்க நாம் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தலாம்."

விஜயலக்ஷ்மி : எங்கள் பள்ளியில் National Savings Scheme விழா ஒன்று நடந்தது. மாணவிகள் சிறப்பு விருந்தினருக்கு சில மணி நேரத்தில் உதிர்ந்து வீணாகும் பூச்செண்டு தராமல் உபயோகமான பழச் செண்டு தந்தது மூலம் சேமிப்பை உணர்ந்தவர்கள் என்று நிரூபித்தனர். பாடங்களை சேமித்தால் மட்டும்தான் பலன் பூஜ்யம் என்று தெரிந்து கொண்டவர்கள். சில பாடங்களைக் கூட சேர்ந்து கருத்துப் பரிமாற்றலுடன் படித்தால் நன்மை கிடைக்கிறது என்பது போல கருத்துக்கள் பரிமாற, பரிமாற சேமிப்பு உணர்வு மாணவர்களைத் தானே சென்று அடையும். சேமிப்புத் திட்டங்களை மாணவிகளிடையே நாங்கள் நிறைய அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறோம்."

கந்தரம் : "பர்மனெனட் பண்ட், பெனிபிட் பண்ட், சாசுவத நிதி, மியூசுவல் பண்ட் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும், அவர்களின் லாபத்தில் ஒரு பங்கு கல்வி, சமுதாயப் பணிக்காக நிச்சயம் இருக்கும். மாணவர்கள் பாடங்களை பகிர்ந்து கொண்டு, பணம் சேர்க்க வேண்டும். அவர்களது Knowledge Bank வளர வேண்டும்."

நிலையான, பயமற்ற வங்கியில் குறைந்த வட்டியாக இருந்தாலும் பரவாயில்லையா? நிதி நிறுவனங்களுக்குள் என்ன வேறுபாடு? மாணவ, மாணவியர் சேமிக்காமல் பாக்கட் மணி வாங்கிக் கொண்டு நிறைய செலவழிக்கிறார்களா? இவற்றையெல்லாம் பற்றி மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள், இல்லத்தரசிகள், பள்ளி மாணவ, மாணவிகள் தெரிவித்த கருத்துக்கள், இவர்களுக்கு நடுவர்கள் அளித்த பதில்கள் --

(அடுத்த இதழில்)



'டங்'கென்று என் சிறிய முன்னறையில் இடத்தை அடைத்துக் கொண்டு நிற்கிறது என் அம்மாவின் கண்ணாடி பீரோ. அது சுற்றி வந்த கோணி, வைக்கோல் இத்யாதிக்கு நடுவிலிருந்து அப்பொழுதுதான் கொடுத்ததொரு சாபத்தைப் போல் வீர்யமாக நிமிர்ந்து நிற்கிறது.

யார் அழுதார்கள் இது வரவில்லையென்று? அண்ணாபாட்டுக்கு பூர்வீக வீட்டை விற்பதற்கு முன்னால், சாமான்களை ஒழிக்கும் முயற்சியில், அம்மாவுடைய பீரோவை இங்கு அனுப்பி விட்டான் - "அம்மா இதை உனக்குத்தான் கொடுக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டாள்," என்ற கடிதத்துடன். கடிதம் வந்த மறுநாளே, எனக்கு மறுக்கக் கூட அவகாசம் கொடுக்காமல், லாரியில் வீடு தேடி வந்து இறங்கிவிட்டது பீரோ. இவ்வளவு பெரிய பொருள் என் வீட்டுக்கு வந்ததேயில்லை - பில்டிங்கில் எல்லோரும் அதிசயமாய்ப் பார்த்தார்கள்.

வேறு யாராவதாகயிருந்தால் பிரியமாக வாங்கிக் கொண்டிருந்திருப்பார்கள். நூறு வருஷத்து பீரோ. தேக்கு மரத்தில் நெரு நெருவென்று செய்யப் பட்டது. நாலு குமிழ்க் கால்கள், கிரீடம் போல் தலையிலும் ஒரு பெரிய குமிழ். அதைச் சுற்றி அழகான பூ வேலைப்பாட்டோடு கூட அலங்கார முக்கோண வடிவம். பித்தளை சாவி துவாரம் கூட கலைநயத்தோடிருந்தது. ரசம் மாறாத பில்கிங்க்டன் கண்ணாடி.

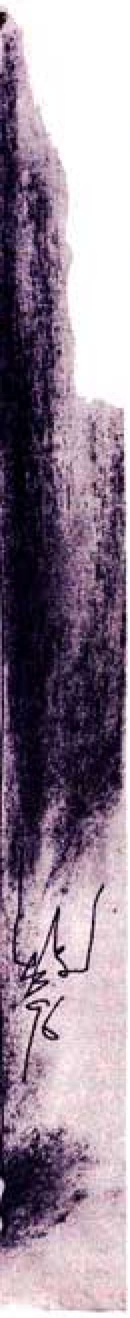
பில்கிங்க்டன் கண்ணாடி என்று எப்படித் தெரியுமென்றால் பாலு மாமா சொல்லித்தான். பீரோ எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த நாள் நன்றாக நினைவிருக்கிறது. பாலு மாமா வழக்கம் போல் காரில் வந்திறங்கினார். பின்னாடியே கை வண்டியில் இந்த பீரோ. "நீ சொல்லிண்டிருந்தியே, கனகம். ஒரு ஏலத்திலே வாங்கிட்டேன். பில்கிங்க்டன் கண்ணாடி, தெரியுமா?" என்றார் பாலு மாமா.

அம்மா ஆசையோடு கண்ணாடியை தடவிப் பார்த்துவிட்டு, தன் உருவத்தை அதில் பார்த்துக் கொண்டாள். கண்ணாடியில், அம்மாவின் உருவத்துக்குப் பின்னால் பாலு மாமா தெரிந்தார். அதற்கும் பின்னால், ஈசிசேரில், பேப்பரின் தாள்கள் முகத்தை மறைக்க, வேட்டி மட்டும் தெரிந்த, அப்பா.

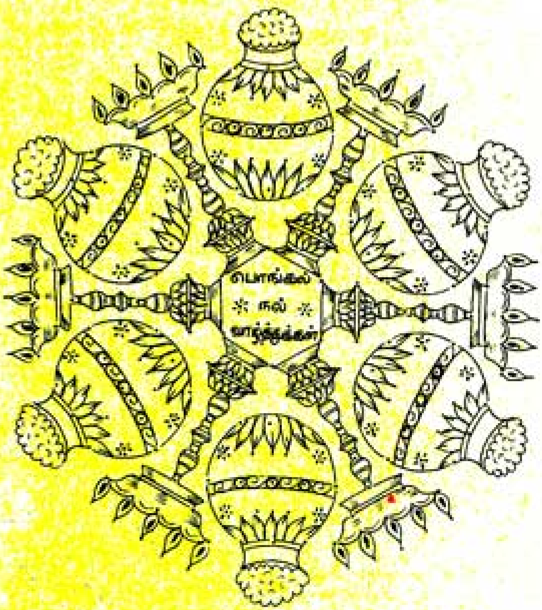
வெ. ஜானகி

அம்மாவுக்கு ரசனை அதிகம். நன்றாக சமைப்பதில், அலங்காரம் செய்து கொள்வதில், இனிமையாகப் பாடுவதில், வீட்டை நேர்த்தியாக வைத்துக் கொள்வதில், எல்லாவற்றிலும். இந்த பீரோவையும் ரொம்ப ரசித்தாள். உள்ளே, ஐந்து தட்டுகளிலும் புடைவை ரவிக்கைகளை அழகாக அடுக்கி வைத்திருப்பாள். கடைசித் தட்டில் என் பாவாடை சட்டைகளையும் வைப்பதாகயிருந்தாள். நான் அவற்றை பிடுங்கிக் கொண்டு கொடுக்க மாட்டேனென்று அடம் பிடித்ததால் விட்டு விட்டாள். பீரோவில் ஒரு டிராயரும் உண்டு. இதற்குள் அம்மா சிறிய பெட்டிகளில் தன் நகைகளையும், பணப்பையையும் வைத்திருப்பாள். ஓரிரண்டு பாட்டில்களில் வெளிநாட்டு சென்டும் இருக்கும். ஈவினிங் இன் பாரிஸ், யார்ட்லி, லாவண்டர், இப்படி... அவையும் பாலு மாமா வாங்கிக் கொடுத்ததுதான்.

மாலை நாலு மணி அளவில் தினமும் அம்மா, சமையலை முடித்து விட்டு, என்னையும் அண்ணாவையும் குளிப்பாட்டி, அலங்கரித்து விளையாட அனுப்பிவிட்டு, தானும் குளிப்பாள். குளித்து, வேறு புடைவை மாற்றிக் கொண்டு கண்ணாடி பீரோ முன்னால் நின்று தலைவாரிக் கொள்வாள். தொடை மட்டும் புரளும் தலைமயிரை அழுந்த வாரி கொண்டையிட்டுக் கொள்வாள். லேசாகப் பவுடர் பூசி நெற்றிக்குக் குங்குமம் வைத்துக் கொள்வாள். அவ்வளவுதான். அதுவே பிரமாத அலங்காரமாகத் தெரியும். எலுமிச்சையும் ரோஜாவும் கலந்து போன்றதொரு நிறம் கொண்ட அம்மாவின் முகத்தில் அந்த சாதாரண குங்குமப் பொட்டே ஏதோ ஆபரணத்தைப் பதித்தது போன்றதொரு அழகைக் கொடுக்கும். அம்மா அதன் பிறகு டிராயரிலிருந்து சென்ட் பாட்டிலையெடுத்து இரண்டு சொட்டு கைகளிலும், உடைகளிலும் தடவிக் கொள்வாள். அப்பாவை வரவேற்க அம்மா ரெடி.



17 புள்ளியிலிருந்து 9 புள்ளி வரை (ஊடுபுள்ளி)



— பா. பிரேமலதா ராணி

அப்பா வந்து பத்து நிமிஷத்துக்கெல்லாம் பாலு மாமாவின் கருப்பு நிற ஃபோர்டு வாசலில் வந்து நிற்கும். வெள்ளை வெளேரென்ற வேட்டி ஜிப்பா காற்றில் ஒலிலாக அசைய, முகத்தில் மந்தகாசமான புன்னகையுடன் மாமா, "சுப்புணி வந்தாச்சா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே இறங்குவார். ஞானம் அத்தை (என் தந்தையின் அத்தை) எங்கள் கூட இருந்த நாட்களில், பாலு மாமாவின் குரல் கேட்டதும், சமையலறையில் லேசாக நொடித்துக் கொள்வாள். "சாயந்திரமானா என்ன குளியல், என்ன அலங்காரம், என்ன சென்ட், அடேயப்பா, ... தோத்தா போ!" என்று முணுமுணுப்பாள். அத்தை பதினைந்து வயதில் விதவையாகி மொட்டை போட்டுக் கொண்டவள். பொறாமையால் வெந்து கொண்டிருந்தவள். அவள் பேச்சை யார் மதித்தார்கள்? பின்னொரு காலத்தில், ஊரில் பரவலாக வம்பும் பேச்சும் அதிகமானபோது, அத்தை எங்கள் வீட்டை விடுத்துச் சென்று விட்டாள். "பெண் குழந்தை இருக்குடி கனகம் உனக்கு. அவளைக் கொஞ்சமாவது நெனச்சின்னா, இப்படி நடந்துக்க மாட்டே!" என்று புலம்பிவிட்டுச் சென்றாள்.

அம்மாவால் குடும்பத்துக்குத் தீராத அபவாதம் ஏற்பட்டது உண்மைதான். "சுப்புணி அப்பிராணி. அவனுக்கு இப்படியொரு அழகான பொண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கும் போதே நெனச்சேன், என்னமோ தப்பு வரப் போறதுன்னு," என்றார்கள். பாலு மாமாவையும் அம்மாவையும் இணைத்து ஊரே கிசுகிசுத்தது. மாமாவும் அப்பாவும் பால்ய நண்பர்கள். மாமா செல்வந்தர். நிறைய நிலபுலன்கள், எஸ்டேட் எல்லாம் உண்டு அவர் குடும்பத்துக்கு. அப்பாவுக்கும் அவருக்கும் ஏறத்தாழ ஒரே சமயத்தில்தான் திருமணம் நடந்ததாம். மாமாவின் மனைவி, பிள்ளைப் பேறின் போது இறந்து விட்டாள், பிள்ளையும் செத்து விட்டது. மாமா அதன் பிறகு திருமணமே வேண்டாமென்றிருந்து விட்டாராம். "அவனுக்கெதுக்கு இன்னொரு கல்யாணம்? அதான் சுப்புணி சம்சாரம் இருக்காளே?" என்ற அளவுக்கு ஊர் பேசியது. ஆனால் இதெல்லாம் எந்த விதத்திலும் அவர்கள் சிநேகிதத்தையோ, பாலு மாமா எங்கள் வீட்டுக்கு வந்து போவதையோ பாதிக்கவில்லை. பள்ளிக்கூடம் விட்டு நான் வரும்போது, "ஏண்டி ரமா, பாலு இன்னும் வீட்டுக்கு வரப் போக இருக்கானா?" என்று கேட்பார்கள் சில பெண்மணிகள். விவரம் அறியாத வயதில் தலையையாட்டி விட்டு வந்து விடுவேன். கொஞ்சம் விவரம் புரிந்த பிறகு, சுற்று வழியாக நடந்து, அவ்வீடுகளை தவிர்க்கக் கற்றுக் கொண்டேன்.

அப்பாவுக்குச் சாதாரண கலெக்டர் ஆபீஸ் குமாஸ்தா உத்யோகம். சொத்தும் ஒன்றும் கிடையாது. பின்பு எப்படி ஊரை விட்டுத் தள்ளி, ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடில் இவ்வளவு விமர்சையாக ஒரு வீட்டை கட்ட முடிந்தது என்று ஊரில் கேட்டார்கள். வீடு கட்டியபோது பாலு மாமாதான் மனையில் நின்று, பார்த்துப் பார்த்துக் கட்டிக் கொடுத்தார், அப்பாவுக்கு இதிலெல்லாம் சாமர்த்தியம் போறாது என்பதினால்.

எனக்கு விவரம் புரிய ஆரம்பித்த பிறகு யோசித்துப் பார்த்ததில், நாங்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையைப் பற்றி வியப்புற ஆரம்பித்தேன். மற்ற வீடுகளைப் போல் எங்கள் வீட்டில் எதற்கும் குறையிருந்ததில்லை. அம்மா தீபாவளிக்குப் பட்டுதான் உடுத்துவாள். எனக்குப் பட்டுப் பாவாடையும், அண்ணாவுக்குப் போதுமான

அளவு சட்டையும் டிராயரும் தைத்து வைப் பாள். வீட்டில் விதம் விதமான சமையல். பாலுக்கும் தயிருக்கும் பஞ்சமேயிருந்ததில்லை. மாசக் கடைசியென்று அம்மா முணுமுணுத்துப் பார்த்ததில்லை. அப்பாவுடைய சொல்ப சம் பாத்தியத்தில் இந்த சுபிட்சம் எப்படி சாத் தியம்? ஊர் பேசுவது நிஜமாகயிருக்குமோ என்று எனக்குத் தோன்றிய போது, நான் அம் மாவை வெறுக்க ஆரம்பித்தேன். அவள் ஒரு சுமையாய் என் முதுகில் ஏற்றப்பட்டதாய் உணர்ந்தேன்.

அப்பொழுதெல்லாம் பெண்கள் கல்லூரி விடுதியில் தங்கிப் படிப்பது ரொம்ப அரிதான விஷயம். ஆனால் நான் அடம் பிடித்து அப் படித்தான் படித்தேன். ஒரு டிகிரி போதா தென்று இரண்டு டிகிரி வாங்கினேன். காலே ஜில் லெக்சரராக வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். ஊருக்குப் போவதை அறவே தவிர்த்தேன். எனக்கு வரன் பார்க்கத் தொடங்கிய போது அதை மூர்க்கத்தனமாக எதிர்த்தேன். ஒரு முறை ஊருக்கு வந்தபோது அம்மா கேட்டாள், "ஏன் ரமா, உன் வயசு பொண்களெல்லாம் கல்யாணம் பண்ணிண்டு சந்தோஷமாயில் லையா? நீ மட்டும் ஏன் வேணாங்கறே?"

"அவங்களுக்கெல்லாம் எனக்கிருக்கிற மாதிரி அம்மாயில்லியே?" என்றேன் பதிலுக்கு. என் தொனியே முகத்தில் அறைந்தது போலிருந் திருக்க வேண்டும். அம்மாவின் முகம் சுருங்கி, வாடி விட்டது. அதற்கப்புறம் நானும் அம்மா வும் அந்தரங்கமாக பேசவேயில்லை. எது எப் படியோ, என் கல்யாணம் நடக்கவில்லை. ஊரில் அம்மாவுக்கு ஏற்பட்டிருந்த அபவாத மும் இதற்கு ஒரு காரணம்.

எனக்கு இருபத்தைந்து வயதான போது பாலு மாமா மாரடைப்பில் இறந்து போன தாகத் தகவல் வந்தது. சந்தோஷமாகயிருந்தது. தோள்களிலிருந்து பாரம் இறங்கியதைப் போல. எங்கள் வீட்டிலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன. அண்ணா தலையெடுத்து சம்பாதிக்க ஆரம்பித் தான். கல்யாணம் செய்து வைத்தார்கள். வீட்டில் மறுபடியும் குழந்தைகள் வளைய வர ஆரம்பித்தன. அப்பா வெகு நாள் நோய்வாய்ப் பட்டுப் போய்ச் சேர்ந்தார். பிறகு, கடைசியாக, அம்மா சடக்கென்று இறந்து விட்டாள். சாயந் திரம் பேரனுடன் ஏதோ பேசிக் கொண்டே யிருந்தவள், நெஞ்சை வலிக்கிறதேயென்றா ளாம். உடனே உயிர் போய் விட்டது. ரொம்ப உசத்தியான சாவு என்றார்கள். நாம் செய்யும் கர்மாக்களுக்கும் நம் சாவுக்கும் சில சமயம் சம்பந்தமில்லாது போய் விடுகிறது என்று நான் நினைத்துக் கொண்டேன்.

அம்மா போனபோது நான் வடக்கே டூர் போயிருந்தேன். செய்தி கிடைத்து நான் வரு வதற்குள் எல்லாக் காரியங்களும் முடிந்து விட்டது. எனக்கதில் வருத்தமேதுமில்லை. வாழ்ந்த போது எங்களுக்கிடையேயிருந்த இடைவெளி சாவிலும் நிலைத்தது என்றே தோன்றியது.

அம்மாவோடு, அம்மாவின் நினைவுகளும் மறைந்து விட்டன என்று நிம்மதியாகயிருக் கையில் இந்த பீரோ வந்து நிற்கிறது. பாலு மாமா அம்மாவுக்காக வாங்கிக் கொடுத்த பீரோ. தொடவே அருவருப்பாயிருக்கிறது. எனினும் ஏதோவொன்று அதனிடம் என்னை ஈர்க்கவும் செய்கிறது. நான் அதனெதிரில் போய் நிற்கிறேன். சற்று முதுமையடைந்த என் உருவம் கண்ணாடியில் தெரிகிறது. அம்மாவின் அழகு எனக்குச் சிறிதும் வரவில்லை. ஒரு வேளை அதுவும் நான் அவளை வெறுத்ததற்கு ஒரு காரணமோவென்று இப்பொழுது, சங்கட மாகத் தோன்றுகிறது.

குப்பைக் கூளங்களையெல்லாம் அகற்றி விட்டு பீரோவை ஒரு மூலையில் தள்ளி வைத் தாயிற்று. உள்ளே, காலியாகயிருக்கும் ஷெல்ஃப் களையும், டிராயரையும் துடைத்துக் கதவை மூடியாயிற்று. இரவுச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு, டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டே, பீரோவை என்ன செய்வது என்று யோசித்துக் கொண்டிருக் கிறேன். நான் உட்கார்ந்திருக்கும் இடத்தி லிருந்து என் பிம்பம் பீரோவின் கண்ணாடியில் தெரிகிறது. ஏதோ நினைவாய் அதை வெறித்தப் படியிருந்த எனக்குள் ஏதோ பொறி தட்டுகிறது.

தையலின் மகிமை தெரியுமா?



"பொது போக்காக தையல் கலையில் ஈடுபடும் பெண் களின் ரத்த அழுத்தமும், படபடப்பும் கணிசமாகக் குறை கிறது."

இது நான் சொல்வதல்ல.

இதை The Journal of American Medical Association ஆராய்ந்து அறிவித்திருக்கிறது.

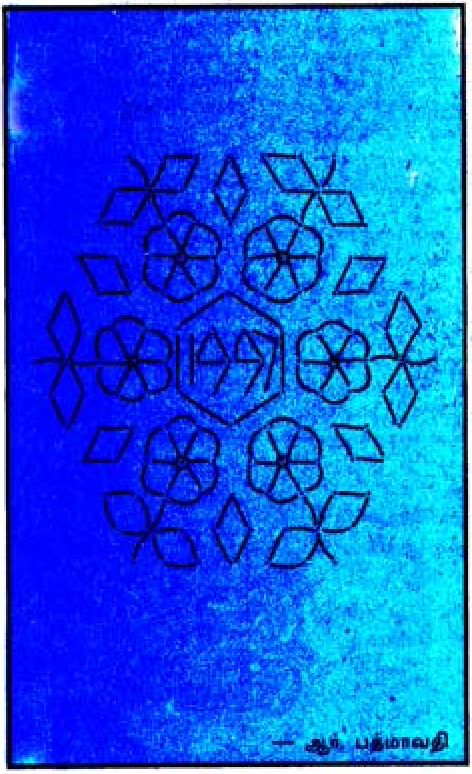
எங்கே போறீங்க?

ஊசி நூலைத் தேடியா?

— உஷா

முன்னொரு சமயம் இதே கண்ணாடியில் பார்த்ததொரு காட்சி சட்டென்று நினைவுக்கு வருகிறது.

எனக்கு அப்போது பத்து வயதிருக்கும். மாலையில் ஹாலில் உட்கார்ந்து வீட்டுப் பாடம் எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். எனக்கு எதிரே இந்த பீரோ. பின்னால் நாற்காலிகளும் சோபாவும். வழக்கம் போல் அப்பா, பாலு மாமா, அம்மா, இவர்கள் அங்கே உட்கார்ந் திருந்தார்கள். அப்பா அதிகம் பேச மாட்டார். அவ்வப்போது ஏதாவது சொல்வதோடு சரி. ஆனால் பாலு மாமாவும், அம்மாவும் ஊர், உலக விஷயங்களெல்லாம் பேசுவார்கள். காப்பி, டிபன் எல்லாம் முடிந்து, அம்மா வெற் றிலை மடித்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள். வெள்ளி வெற்றிலை செல்லத்திலிருந்து வெற்றி லையையெடுத்து, துடைத்து, காம்பு கிள்ளி, சுண்ணாம்பு தடவி, பாக்கு மடித்து, நளினமாக அப்பாவிடமும், மாமாவிடமும், நீட்டிக் கொண்டிருந்தாள் அம்மா. நான் நிமிர்ந்து கண்ணாடியில் அவளுடைய மருதாணி தீட்டிய விரல்கள் வெற்றிலையை மடித்து மாமாவிடம் நீட்டுவதைப் பார்க்கிறேன். மாமா நாசூக்காக கைபடாமல் அதை எடுத்துக் கொள்கிறார்.



ஆனால் அடுத்த முறை அவரை நோக்கி அவ் விரல்கள் நீளும்போது, மாமாவுடைய விரல்கள் ஒரு கணம் தயங்கிவிட்டு, மறுகணம் அம்மா வின் கை விரல்களை லேசாக உரசி, வெற்றி லையை வாங்கிக் கொள்கின்றன. அம்மாவின் கை சடக்கென்று பின்னே இழுத்துக் கொள்ளப் படுகிறது.

கண்ணாடியில் இன்னொரு பிம்பமும் தெரிகிறது. அப்பாவுடையது. வெற்றிலையை கவாரஸ்யமாகக் குதப்பியபடி, பேப்பரை கிழறிக்கிவிட்டு, அவர் இந்த விரல் நாடகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் முகத்தி லிருந்த பாவத்தை என்னால் அப்போது புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இப்போது நினைத்துப் பார்க்கையில் புரிவது போலிருக்கிறது. அவர் முகத்தில் தெரிந்தது, லேசான திருப்தி. ஏதோ நினைத்தது நடந்து விட்டது போன்றதொரு பாவம்....

எனக்குச் சடாரென்று இன்னொரு விஷயம் உறைக்கிறது. இந்த விரல் உரசல்களையும், விளையாட்டுகளையும் தாண்டி, அம்மாவுக்கும் பாலு மாமாவுக்குமிடையே எதுவும் நடக்க வில்லை என்பதை சர்வ நிச்சயமாய் நான் இப் போது உணர்கிறேன். அதனால்தான் அம்மா வால் கடைசி வரை, ஊரின் ஏசல்களுக்கிடை யேயும் கலக்கமில்லாமல் வாழ முடிந்திருக்கிறது.

ஆனால் அப்பா? அவரா அப்பிராணி? அந்த முகம், கண்ணாடியில் தெரிந்த அதன் சூது, கேடுகெட்டதனம்.... ஒரு பக்கம் நண் பனின் தவிர்க்க முடியாத சபலத்தை சாதக மாக்கிக் கொண்டு, மறுபக்கம் மனைவியின் அழகை லேசுபாசாக அந்தச் சபலத்தை வளர்க்க உபயோகப்படுத்திக் கொண்டு, இதற் கிடையே தன் வாழ்க்கையை வளமாக்கிக் கொண்ட அப்பாவையா சாது, ஒன்றும் தெரி யாதவன் என்றார்கள்? அவருடைய வலையில் மாட்டிக் கொண்டு, அபவாதத்தை பூசிக் கொண்ட அம்மாவும், பாலு மாமாவுமல்லவோ பரிதாபத்துக்குரியவர்கள்? அதுவும் அம்மா....! தனக்குள்ளேயே எத்தனை குமுறிப் போய், அதே சமயம் எதையும் வெளியில் காட்டிக் கொள்ளாமல் எப்படியெல்லாம் சித்ரவதை பட்டிருப்பாள்....?

நான் வெகு நேரம் அப்படியே உட்கார்ந் திருக்கிறேன். டி.வியில் நிகழ்ச்சிகள் முடிந்து திரை முழுக்கப் புள்ளிகள் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டவுடன் எழுந்து, அதை அணைக்கி றேன். பிறகு பீரோவினருகில் சென்று அதன் பளபளப்பான மரத்தைத் தடவுகிறேன். "அம்மா," என்கிறேன், கிசுகிசுப்பாக. அது அழு கையாக மாறியது. அம்மாவுக்காக, அம்மாவைப் போன்ற இரங்கத்தக்க பரிதாபத்திற்குரிய ஜீவன்களுக்காக இரவெல்லாம் அழுது கொண் டிருந்தேன்.



அன்னையின் அன்பைப் போல
எப்போதும் அக்வாகார்டை
நீங்கள் நிச்சயம் நம்பலாம்.



வாழ்க்கையில் சிலவற்றை நீங்கள் எப்போதும் நிச்சயமாக நம்பலாம். அன்னையின் அன்பைப் போல, அக்வாகார்ட்டைப் போல, ஏனெனில் அக்வாகார்ட் வாட்டர் ப்யூரிஃபையர் ஒரு நூதனமான எலக்ட்ரானிக் மானிட்டரிங் சிஸ்டம் கொண்டது. முன் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள தர அளவிற்கு, பரிசுத்த நிலைமட்டம் குறையும்போது, இது நன்னீரின் வரவைத் தடுத்து விடுகிறது. மேலும் இதன் மூன்று கட்ட சுத்திகரிப்பு செயல்முறை, அறியப்பட்டுள்ள, நீர்வழித் தொற்றும் நோய்களுக்குக் காரணமான அனைத்து பாக்டீரியாக்களையும் கிருமிகளையும் அறவே அகற்றுகிறது. தவிரவும் வீடு தேடிவரும் பணிச்சேவைக்கான யுரேகா ஃபோர்ப்ஸ் உத்தரவாதமும் கிடைக்கிறது. எனவே 8 இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட இல்லங்களின் நம்பிக்கைக்கும் முதல் தேர்வுக்கும் உரியதாக அக்வாகார்ட் விளங்குவதில் ஆச்சரியமில்லை.

Aquaguard
WATER PURIFIER
Every drop is pure.

EUREKA FORBES LTD.
Friends for life
A subsidiary of Forbes Gokak Ltd.

To ensure your family's good health, call or write to us at : **MUMBAI :** BHUPESH GUPTA BHAVAN, 85 SAYANI ROAD, PRABHADEVI, MUMBAI 400 025. TEL : 4301725. **COCHIN :** TEL: 317555/56. **MADRAS :** TEL: 4348304/28. **BANGALORE :** TEL: 5536362/83. **HYDERABAD :** TEL: 844128, 840183.

பிரச்சனைகளுக்கு அதிகப்படியான முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும் போது அதன் தீர்விற்காக நீங்கள் யோசிப்பது மிகக் குறைவாக இருப்பதால் பிரச்சனைகள் யானை பலம் பெற்று உங்களை பயமுறுத்துகிறது, ஆள்கிறது. மாறாக தீர்விற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். பிரச்சனைகள் பலமிழந்துவிடும். நாம் வேண்டுவது தீர்வுதானே. எனவே பிரச்னைகளை எப்போதும் உங்கள் ஆதிக்கத்தில் அடக்கி வையுங்கள்.

காலையில் பேப்பரில் ஆரம்பிக்கிறது யுத்த ஸ்வாகதம். "இன்னிக்கும் நியூஸ் பேப்பர் பையன் லேட். எப்போது பேப்பர் படித்து எப்போது குளித்து எப்போது ஆபீஸ் போவது?" தலைவனின் எள்ளும் கொள்ளுமாய் வெடித்துச் சிதறும் வார்த்தைகள். இரண்டு நாட்களாய் மழை கொட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. "உங்களை மாதிரி மனிதர்களின் வார்த்தைகளை வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு ஒவ்வொரு வீடாக வாசல் கேட்டைத் திறந்து கொண்டு, ஃப்ளாட் என்றால் படியேறிச் சென்று போட லேட்டாகாதா?" என்று எதிர் வாதத்தைத் துவக்கிப் போர்க்கொடி தூக்காதீர்கள். முறைப்படி போய்க் கொண்டிருக்கும் சமையலறை வேலைகள் பூராவும் பாழாவதுடன் அனைத்து வேலைகளும் டென்ஷனால் லேட்டாகிவிடும். வாசலில் வாரியலுடன் நிற்கும் நாகம்மா "எஞ்சாமி நேத்து தீபாவளி ஆச்சே இன்னிக்குப் பேப்பர் எப்படி வரும்" என்பாள். பேப்பர் பையன் காலந்தாழ்த்தி வருவதில் தலைவன் முழுக்கவனத்தையும், 'பேப்பர் படித்த பின்தான் மற்ற வேலைகள்' என்ற தலைவனின் போக்கில், தலைவியின் எரிச்சலிலும் இருவருமாக முழு கவனத்தை செலுத்தியதால், அன்று பேப்பர் வராது என்பது இருவருக்குமே நினைவிற்கு வரவில்லை.

ஒருவரிடம் குறையைப் பார்க்கும் போது அவரிடம் இருக்கும் நிறையையும் அதனால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியையும் நாம் இழக்கிறோம். அகில தேச அந்தஸ்து பெற்ற ஒரு ஆர்கிடெக்டின் மனைவி தன் கணவனுக்கு டீ கூடப் போடத் தெரியாது என்பதைப் பெரிய குறையாக எண்ணும் போது மிகப் பெரிய சந்தோஷத்தை வலியத் தவிர்க்கிறாள். மாறாக அவருடைய திறமையையும் புகழையும் நினைத்தால் டீ



சில அணுகுமுறைகளும், தீர்வுகளும்...

போட்த் தெரியாத குறை இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். இது தலைவனுக்கும் சேர்த்துதான். டீச்சர் மனைவியைப் பார்த்து 'கிளிப் பிள்ளைக்குப் பாடம் சொல்லித் தருவது போல் திரும்பத் திரும்ப அ ஆ இ ஈ சொல்லித் தரத்தான் தெரியும்' என்று இளப்பப் படுத்தாதீர்கள். 'பத்மா டீச்சரா? குழந்தைகளை எத்தனை அற்புதமாக கையாளுகிறார்? அவங்ககிட்ட படிச்சா அசைக்க முடியாத பவுண்டேஷன்' என்று பெற்றோர்கள் புகழ்வதைக் கவனியுங்கள்.

மகிழ்ச்சியான சந்தர்ப்பங்களிலும் சரி, எப்படி சமாளிக்கப் போகிறோம் என்ற 'திக் திக்' சமயங்களிலும் சரி உதாரணமாக திடீரென்று உங்கள் பெண் தான் காதலிக்கும் ஒருவனை கலப்புத் திருமணம் செய்து கொள்கிறேன் என்கிறாள். அல்லது பிள்ளை பிரஸ்டீஜ் காரணமாகத் தன் பெரிய வேலையை ராஜினாமா செய்யப் போகிறேன் என்கிறான். கணவர் விஸ்வாமித்திர அவதாரம் எடுத்து எல்லாம் நீ வளர்த்தின வளர்ப்பு என்று இடிக்கப் போகிறார். என்ன செய்வீர்கள்?

இம்மாதிரியான அல்லது எந்த மாதிரி பிரச்னையாக இருந்தாலும், தீர்வுதான் முக்கியம் என்பதை மறந்துவிட்டு 'எல்லாம் உங்களால்தான்' 'எல்லாம் உன்னால்தான்'

ரயில் பிரயாணத்திற்கு நாம் உபயோகிக்கும் 'காற்றுத் தலைகாணி' குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் ஒரு விளையாட்டுப் பொருள். அவசரத்தில் கிளம்பும் போது பார்த்தால் அதனுடைய 'கார்க் அடைப்பான்' மிஸ்ஸிங். கோபத்தில் கத்தி நேரத்தை விணடிக்காதீர்கள். வீட்டில் இறைபடும் பால்பாயிண்ட் பேனா வின் மூடியைத் தலைகாணியுடன் இணைத்து விட்டால் உங்கள் 'கார்க்' ரெடி. எப்படி ஐடியா?

— தங்கம்



என்று தலைவியும் தலைவனும் சண்டை போட்டு சக்தியை விரயம் செய்யாமல் கொஞ்சம் அமைதியாக யோசித்தால் இதில் நம்முடைய பங்கு நிறையவுள்ளது என்பது புரியும். பெற்றோரின் ஓயாத சண்டை, எதிலும் தான் சொன்னபடிதான் நடக்க வேண்டும் என்ற கண்மூடித்தனமான யதேச்சாதிகாரப் போக்கு, குழந்தைகளுக்கு சுதந்திரம் கொடுத்து எட்ட இருந்து கண்காணிக்காமை, வளர்ந்த குழந்தைகளைத் தோழமையுடன் நடத்தாமை என்று நம் பக்கமும் எத்தனையோ தவறுகள் இருப்பது தெரிய வரும். அப்போது பிரச்னைகள் வலுவிழந்து போவதால் தீர்வு காண்பது சுலபமாகிறது. அதே சமயத்தில் உங்களின் அமைதியான அணுகுமுறை, பிரச்னைகளை உண்டாக்கியவர்களையும் சிந்திக்க வைப்பதால் பல சமயங்களில் இருபக்கத் தீர்வும் ஒரே மாதிரியாக அமைவதைப் பார்க்கலாம்.

அடுத்து, வீட்டுப் பெரியவர்கள். அந்தக் காலத்து மனிதர்களுக்கு ஞாபக சக்தி மிகவும் அதிகம். பத்து வருடத்திற்கு முன்னால் பரண் மேல் வைத்த சாமான்களையும் அவைகள் இருக்கும் இடங்களையும் பரண் மேல் ஏறி நிற்கும் மகனிடம் கூறி தேவையானதை எடுக்கச் சொல்வார்கள். அதன்படியேதான் சாமான்களும் இருக்கும். நாம்தான் இடது வலது தெரியாமல் திண்டாடுவோம். சாமான்களை அதற்கென தீர்மானித்த டப்பாக்களில் மட்டுமே வைப்பது, பண்டங்களைப் பாதுகாப்பது; உதாரணமாக ஊறுகாய் பயறு வகைகளை அவ்வப்போது வெயிலில் உலர்த்திப் பக்குவப்படுத்துவது போன்றவைகள்.

அவசரத்தில் நீங்கள் உளுத்தம் பருப்பு டப்பா காலியாகத்தானே உள்ளது என்று ரவையைக் கொட்டி மூடிவைக்க என்றோ ஒரு நாள் அவசரத்திற்கு உங்கள் மாமியார் ஒரு உப்புமாவைத்தான் கிண்டுவோமே என்று ஸ்டவ்வில் வாணலியைப் போட்டுவிட்டு ரவை டப்பாவைத் திறந்தால் உளுத்தம் பருப்பு உற்றுப் பார்க்க, உளுத்தம் பருப்பு டப்பாவில் புளி பல்லைக் காட்ட, ரவையைத் தேடும் படலத்தில் வாணலி தீய, எண்ணெய்ப் புகை வீடெல்லாம் பரவ, 'பாட்டி நீ டியன் பண்ற அன்றைக்கெல்லாம் லேட்' என்று பேத்தி யதார்த்தமாய் உளற நீங்கள்

க்ரைலின் அல்ட்ரா ஸாஃப்ட், ஃப்ராலிகா 3-D, பஃபான்ஸ் மற்றும் உங்கள் கற்பனை

{இவை மட்டுமே போதும் !}



கேமலின் ஃபேஷன் கலர்களை உங்கள் கற்பனைத் திறனுடன் கலந்திடுங்கள். பிறகு பாருங்கள் அற்புதத்தை. சாதாரண சாமான்கள் நிமிஷத்தில் கலைப் பொருள்களாக மாறிவிடும்.



க்ரைலின் அல்ட்ரா ஸாஃப்ட் அக்ரலிக் கலர்கள் உங்கள் உடைகளை வண்ணமயமாக்கும். மிக மென்மையான இந்த ஃபேப்ரிக் கலர்கள், துணிகளில் கறை படாமல் சுலபமாக பெயின்ட் செய்ய மிகவும் ஏற்றவை. இதனுடன் வேறெதையும் கலக்க குழைக்கவோ தேவையில்லை. க்ரைலின் அல்ட்ரா ஸாஃப்ட் உங்கள் துணிகளை வண்ண மயமாகவும், மென்மையாகவும் வைத்திடுகிறது. இவை 47 ஷேடுகளில் 5 வகைகளில் கிடைக்கின்றன- க்ளாஸிக், பர்ல், மெட்டாலிக், கிளிட்டர் & ஃப்ளோரோசென்ட்.



ஃப்ராலிகா 3-D கொண்டு அழகான வேலைப்பாடு



ஃப்ராலிகா 3-D டைமன்ஷனல் ஃபேஷன் கலர்கள் ப்ரஷ் தேவையற்ற சுலபமான பெயின்டிங் செய்திட ஒரு நவீன முறையாகும். இதைக் கொண்டு நீங்கள் துணிகள், மற்ற பொருள்களின் மீது வண்ண வண்ண 3-D டிசைன்களை உருவாக்கலாம். ட்யூபை லேசாக அழுத்தி, கூரான வாய்ப் பகுதியை கொண்டு



கேமலின் ஃபேப்ரிக் கலர் மற்றும் ஃப்ராலிகா 3-D

நேரடியாகவே வர்ணஜாலம் புரியலாம். க்ரைலின் அல்ட்ரா ஸாஃப்ட் கலர்களுடன் சேர்த்தோ அல்லது தனியாகவோ இவற்றை உபயோகிக்கலாம். ஃப்ராலிகா 3-D டைமன்ஷனல் ஃபேஷன் கலர்கள் 27 ஷேடுகளில் 5 வகைகளில் கிடைக்கின்றன. க்ளாஸிக், பர்ல், மெட்டாலிக், ஃப்ளோரோசென்ட்.



[illegible]

ஒரு புதுமை செய்ய விருப்பமா ? ஹீட் ரைஸ் பஃபான்ஸ் இதற்கு மிகவும் ஏற்றது. துணிகள் மற்றும் இதர பொருட்களை பிரமாதமாக விளங்க வைத்திடும். இவற்றை பயன்படுத்த, ட்யூபை அழுத்தி டிசைன்களை உருவாக்க வேண்டும். 24 மணி நேரம் காத்த பிறகு, இதை உட்புறத்திலிருந்து அயர்ன் செய்யலாம் அல்லது டிரையர் கொண்டு சூடாக்கலாம். இந்த கலர்கள் கும்மென்று எழுந்து கொடுக்கும். இவை 12 கண்கவர் ஷேடுகளில் கிடைக்கின்றன.



உங்கள் கிட் பூர்த்தி அடைய, நாங்கள் கேமல் டிசைன் ஷீட் கலெக்ஷன்ஸ் மற்றும் ஃபேப்-கிராஃப்ட் அயர்ன் ஆன் டிசைன் தொகுப்புகளையும் தருகிறோம். இவற்றை கொண்டு நீங்கள் டிசைன்களை டிரேஸ் செய்யவோ அல்லது அயர்ன் செய்யவோ முடியும். இனி பல அற்புதங்களை செய்து காட்டுங்கள்.

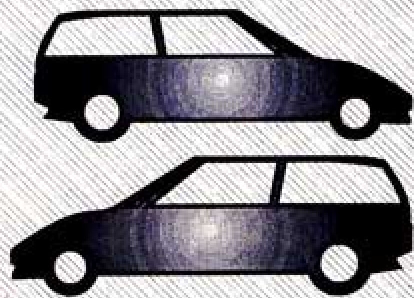
ஆர்ட் & ஹாபி என்ற தலைப்பிட்ட, கேமல் ஃபேஷன் கலர்களை பயன்படுத்த 25க்கும் மேற்பட்ட ஐடியாக்களை கற்றுத் தரும் 2 மணிநேர வீடியோ கேஸட் ஹிந்தி மற்றும் தமிழில் கிடைக்கிறது. இதை பெற 'கேம்லின் லிமிடெட்' என்ற பெயருக்கு ரூ. 600/-க்கான டிமாண்ட் டிராஃப்ட்டை கமிஷ்ரா, கேம்லின் லிமிடெட், ஏஎம் டிவிஷன், போஸ்ட் பாக்ஸ் நெ. 7412, மும்பை 400 059 என்ற முகவரிக்கு உங்களுக்கு தேவையான மொழியை குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.



காரைக் கண்டு பிடிக்க....

எக்கச்சக்க கார்கள் நிற்கும் பார்க்கிங் லாட்டில் நம் காரை அடையாளம் காண்பது கஷ்டம்தான். அதுவும் அதிக வெளிச்சமில்லாத இடமென்றால் கேட்கவே வேண்டாம். காரின் உள்ளே கண்ணாடிக்கருகில் ஒரு கலர்க் குடையை விரித்து வைத்து விட்டால் போதும் சட்டென்று கண்டு பிடித்துவிடலாம். நம்பர் பிளேட்களை கண்கள் வலிக்க உற்றுப் பார்க்கும் சிரமம் மிச்சம்.

— உஷா



அலுவலகத்திலிருந்து வரும்போது பனிப்போர் தாக்குதலுக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

இதைத் தவிர்க்கலாமே மிகச் சுலபமாக! மாத ஆரம்பத்தில் வாங்கும் சாமான்களை அடுத்து வரும் ஞாயிறன்று அந்தந்த டப்பாக்களில் நிரப்புவது என்று தீர்மானித்து செயல்படுத்துங்கள். இதில் வீட்டு அங்கத்தினர் அனைவருக்கும் பொறுப்பு உண்டு. யார் வேண்டுமானாலும் இதைச் செய்யலாம். இன்னொன்று மிக முக்கியமானது. யார் எந்தப் பொருளை ஒரு அவசியத்திற்காக எடுத்தாலும் கண்டிப்பாக வேலை முடிந்ததும் அதற்குரிய இடத்தில் திருப்பி வைக்க வேண்டும். இதனால் தேடும் வேலை மிச்சம்; நேரம் மிச்சம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகக் குடும்பத்தில் குளுமையான அமைதி எல்லோருக்கும் கிடைக்கிறது.

அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் மிக மிக அனுசரணையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உலகம் என்பது நான்கு சுவர்களுக்குள் அடங்கி விடாது. எல்லோரும் நல்லவரே என்ற மனப் பாங்குடன் பழகும் போது பரஸ்பர உதவி சமயத்தில் எல்லோருக்கும் கிடைக்கிறது. அவர்களாக வந்து ஒரு விஷயத்தைச் சொன்னால் மட்டும் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் ஆகப் போகிறது என்று நீங்கள் யார் மூல மாகவோ கேள்விப்பட்டதும் ''பார் இத் தனை பழகுகிறாள் இந்த மாமி நம்மிடம். ஒரு வார்த்தை சொல்லவில்லையே'' என்று மனதுக்குள் புழுங்கி இல்லாத காரணங்களையெல்லாம் சிருஷ்டித்துக் கொண்டு உங்கள் குளுமையான மனதை எரிமலையாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

ஒரு நிமிடம் யோசியுங்கள் போன வருடம் நடந்த உங்கள் பிள்ளையின் கல்யாணத்தை, ''நிச்சயதார்த்தம் நல்லபடி யாக நடக்கட்டும் பிறகு எல்லோருக்கும் சொல்லலாம்'' என்று நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் எல்லோருக்கும் வாய்ப்பூட்டு போடவில்லையா? அந்த பயம் மாமிக்கும் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைக்க வேண்டும். அப்போது மலர்ந்த முகத்துடன் உங்களால் அவர்களுடன் பழக முடியும்.

உங்களை உங்கள் மாமியார் படுத்தியது உங்கள் கணவரிடம் இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கும் குறைகள் இவற்றைச் சொல்லி உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளாதீர்கள். எப்போதும் நல்லதைப் பார்க்கும் மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கடைசியாக உங்கள் தவறுக்கு வருந்துவதையும் பிறரிடம் உள்ள சிறப்பான அம்சத்தை மெச்சுவதையும் ஒரு கண்டிப்பான கொள்கையாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வீடு சொர்க்கம்தான்.

எதற்கும் அசையாத முரட்டுத்தனமான போக்குள்ளவர்களை என்ன செய்வது என்று முணு முணுக்கிறீர்களா? நூறுக்கு நூறு கெட்டவர்களே கிடையாது. இதற்கும் வழி, அதாவது தீர்வு உள்ளது. அதாவது Accept it. எதைத் தவிர்க்க முடியாதோ, அந்தச் சூழ்நிலையில் நல்லதோ கெட்டதோ முதலில் 'சரி' என்று சொல்லும் பக்குவம் வந்து விட்டால் காற்று உங்கள் பக்கம் திரும்ப ஆரம்பிப்பதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணர்வீர்கள். இதற்குப் பொறுமை நிறைய வேண்டும். நீங்கள் சக்தி. உங்களால் முடியாதது எதுவும் இல்லை. முயன்று பாருங்கள்.

— சி. அலமேலு



ஜனவரி சிந்தனைகள்

"தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்". வழிக்கும் வாசலுக்கும் கூட கிரேக்க ரோமானிய புராணங்களில் தெய்வங்கள் உண்டு. ஜேனஸ் என்பதுதான் அந்தத் தெய்வம். ஜேனஸ் தேவதைக்கு இரு முகங்கள் ஒரு முகம் நடந்து வந்த பாதையைப் பார்க்கும் இன்னொன்று நடக்கப் போகும் பாதையைப் பார்க்கும். ஜனவரி முதல் தேதி கடந்த வருடத்தில் நடந்ததை அசைபோடுகிறோம். வரும் வருடத்தை எதிர் கொள்கிறோம் சில பிரதிஞைகளுடன்.

முன்னொரு காலத்தில் இங்கிலாந்தில் இந்த ஜனவரி மாதத்தை 'Wolf Month' அதாவது ஓநாய் மாதம் என்றழைத்தார்கள். கடும் பனியில் குளிரில் இரை கிடைக்காமல் ஓநாய்கள் கிராமங்களுக்குள்ளே யாரேனும் ஏமாறுவார்களா என நைஸாக எட்டிப் பார்க்கும் அதனால் அந்தப் பெயர்.

டிசம்பர் 31 ஆம் தேதி இரவு மணி 12 அடித்ததோ இல்லையோ 'ஹேப்பி நியூ இயர்' என்று பேய்க்கத்து கத்துகிறார்களே ஏன்? ''டண்டணார்'' என்று கோவில்களில் மணி அடிக்கிறார்களே ஏன்? கெட்ட ஆவிகளை விரட்டத்தான் பயமுறுத்தத்தான் கொட்டாவியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு விழித்திருந்து கத்துகிறார்கள்.

ஸ்காட்லாந்தில் வருடப் பிறப்பன்று கருப்பு முடியை உடைய ஆசாமிகளுக்கு எல்லாம் வேட்டைதான் வருடப் பிறப்பன்று. முதலில் வீட்டிற்கு வருபவர் கருப்பு முடிக்காரராயிருந்தால் குடும்பத்திற்கு அந்த வருடம் முழுதும் நல்லதாம். அமெரிக்காவில் மாறு வேடப் போட்டி ஊர்வலங்கள் நடக்கின்றன. ரஷ்யாவில் குழந்தைகள் க்ரெம்லின் மாளிகைக்கு விஜயம் செய்கின்றனர். மாளிகை வாசலில் பெரிய கிறிஸ்மஸ் மரம் வண்ண விளக்குகள் மின்ன பரிசுப் பொருட்கள் தொங்க.

ஜப்பானில் ஜனவரி முதல் தேதி விருந்தில் ரோஸ் நிற மீன் இருந்தே தீரும். இங்கிலாந்தில் பல வருடங்களுக்கு முன்னால் புது வருடப் பிறப்பன்று ஒவ்வொரு கணவனும் தன் மனைவிக்குக் காசு கொடுப்பார். அதற்கு என்ன பெயர் தெரியுமா? 'பின் மணி'. வருடம் முழுவதற்குமான 'பின்' வாங்குவதற்கான பணம். பின் பணமோ முன்பணமோ பணம் கொடுத்தால் சரி என்கிறீர்களா?

ப்யூர்டோரிகாவில் குழந்தைகள் வீட்டு வாசலில் தங்கள் ஷூக்களுக்குள் வைக்கோலையும் புல்லையும் அடைத்து வைக்கின்றன. யாருக்கு? ஏசுவை வணங்க வந்தார்களே மூன்று ராஜாக்கள் அவர்கள் பயணித்த மிருகங்களுக்குத்தான் அந்த ராஜாக்கள் இந்தக் குட்டி ராஜாக்களுக்குப் பரிசுப் பொருள் கொடுக்காது விடுவார்களா? முதல் நாள் வைக்கோல் அடைத்து வைத்த ஷூவில் மறுநாள் பரிசு பொருட்கள். மகிழ்ச்சிக்குக் கேட்பானேன்!

— வி. சிந்தாரவி





நகைகள் என்றாலே அது தொலைந்து போன அனுபவத்தைத்தான் நிறைய பேர் எழுதுகிறார்கள். அல்லது எங்கேயாவது கை மறதியாக வைத்து விட்டது. இப்படி... அவற்றிலும் சில ரொம்ப சுவையாகத்தான் இருக்கிறது.

மங்கையர் மலர் & ஏ.ஆர்.சி.ஜுவல்லர்ஸ் இணைந்து வழங்கும்

பொன்னான கணங்கள்

அடுத்த போட்டிக்குத் தலைப்பு

'தாலி'

ரொம்ப சுவையான தலைப்பு! எழுதி ஜமாயுங்கள்!

ீ தாலி சம்பந்தமாக உங்கள் வாழ்வில் நடந்த சுவையான சம்பவத்தை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ீ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

ீ போட்டிக் கட்டுரையினை ஏ.ஆர்.சி ஜுவெல்லர்ஸிற்கோ, மங்கையர் மலருக்கோ அனுப்பலாம். இரண்டு இடத்திற்கும் ஒரே கட்டுரையை அனுப்ப வேண்டாம்.

ீ சிறந்த கட்டுரைக்கு ஏ.ஆர்.சி ஜுவெல்லர்ஸ் ரூ. 3000/- மதிப்புள்ள தங்க நகையினை பரிசாக அளிக்கிறது.

ீ போட்டிக் கட்டுரைக்கு அனுப்ப கடைசி தேதி : **20.01.97.**

ீ போட்டியின் முடிவுகளில் ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது.

ரூ. 3000/- பெறுமானமுள்ள ஏ.ஆர்.சி ஜுவெல்லர்ஸ் தங்கநகை பரிசு பெறும் கட்டுரை :

நகை வாங்கி, போலீஸ் ஸ்டேஷன் போனோம்!

எங்கள் திருமணமான புதிதில் திருமண நாளுக்காக ஏதாவது எனக்கு வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று என் கணவர் எனக்கே தெரியாமல் மிகவும் பெரிய ஐடியா



மார்கழியில் குளிரைத் தடுக்க முடியாது.

ஆனால் எய்ட்ஸைத் தடுக்க முடியும்.

எய்ட்ஸைத் தடுக்க ஆணுறை உபயோகியுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:
டாக்டர் கே. காந்தராஜ்,
துணை இயக்குநர்

தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ்
கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு
417, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர்,
சென்னை 600 008.
போன் : 8255261 / 8255467 / 8254917
24 மணிநேரமும் இயங்கும் ஹாட் லைன் :
8256882 / 8256864

R K SWAMY/BBDO TNSACS 15/98 2M



எல்லாம் செய்திருந்தார். அப்போது அவர் பணிபுரியும் ஊட்டி கம்பெனியின் கிளை அலுவலகத்திற்கு ஒரு நாள் ஆடிட்டிங்கிற்காகச் சென்றிருந்த போது, அங்கு ஒருவர் ஒரு நீலக்கல் வைத்த மிகவும் வேலைபாடுகளுடன் கூடிய அழகிய மோதிரம் ஒன்று விலைக்கு இருப்பதாகக் கூறினாராம். உடனே இவரும் சரி, எடுத்து வாருங்கள் பார்க்கலாம் என்றவுடன், நீங்களே நம் வீட்டிற்கும் வந்த மாதிரியும் இருக்கும், அதைப் பார்த்த மாதிரியும் இருக்கும் என்று கூறி அழைத்துச் சென்று அங்கு காண்பித்தாராம். இவருக்கு மிகவும் பிடித்து விட்டது. ஆசையால் எனக்கும் தெரியாமல் வாங்கி வந்து விட்டார். எனக்குத் திருமண நாளன்று காலையில் அதை கையில் போட்டுவிட்டு என்னை அசத்தி விட்டார்.

அன்று மதியம் கம்பெனியில் இருந்த அனைவருக்கும் நம் வீட்டில் விருந்து. வந்தவர்கள் யாவருக்கும் இவர் அளித்த பரிசைக் காண்பித்து மகிழ்ந்தேன். யாவரும் மிகவும் நன்றாக உள்ளது என்று கூறிச் சென்றனர். அவர்களில் கம்பெனி வாட்ச்மேன் மட்டும் என்னிடம் எங்கிருந்து வாங்கியது என்று நிதானமாகக் கேட்டுச் சென்றார். எல்லோரும் சென்ற பின் மூன்று மணிக்குச் சிறிது ஓய்வெடுக்கச் சென்றோம்.

திடீரென்று வாசலில் கூப்பிடும் சத்தம் கேட்டுப் பார்த்தால் இரண்டு போலீஸ்காரர்கள் இவரை அழைத்து வரும்படி அந்தக் கிளை சப்இன்ஸ்பெக்டர் அனுப்பியதாகக் கூறினர். இவரும் சிறிது குழப்பத்துடன் என்னிடம் கூறி விட்டுச் சென்றார். நீண்ட நேரம் வராததால் நான் போன் செய்து கேட்டதற்கு அந்த மோதிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு வரும்படி கூறினார். நான் சென்ற போது இவரிடம் விசாரித்துக் கொண்டிருந்தனர். இவர் எவ்வளவு கூறியும் அவர்கள் காது கொடுத்துக் கேட்பதாக இல்லை.

அந்த மோதிரம் ஆறு மாதங்களுக்கு முன் இவர் ஆடிட் செய்ய வந்த கம்பெனி உரிமையாளர் வீட்டிலிருந்து திருட்டுப் போன நகைகளில் ஒன்று என்று அப்போதுதான் எங்களுக்குத் தெரிய வந்தது. பின் இவர் உரிமையாளர் வீட்டிற்குப் போன் செய்து, அவர் வந்து இவர் கூறியதுதான் உண்மை என்றும், இவர் இப்போதுதான் அங்கு வந்துள்ளார் என்றும் கூறி இவரை வெளியில் அழைத்து வந்தார். எங்கள் இரண்டு பேருக்கும் பெரிய அவமானமாகி விட்டது.

போலீஸ் இவருக்கு விற்றவர் சொன்ன தகவலின்படி, அடுத்த மாதத்தில் அந்த நகைகள் யாவற்றையும் கைப்பற்றினர். இது போல் கொள்ளையடித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு குடும்பத்தைப் பிடித்தனர். இதுபோல் பெரிய மனிதர்களின் வீட்டில் வேலைக்குச் சேர்ந்து கொள்ளையடிப்பதே அவர்கள் வழக்கமாம். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை மோதிரம் என்றாலே எனக்கு மனத்தில் நடுக்கம்தான். இதிலிருந்து வெளியில் எங்கும் யாரிடமும் நகை வாங்கக் கூடாது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன்.

— ஆர். பானு சிவா, தஞ்சை.

பிரசுரத்திற்கு.....

மோதிரத்தால் ஒன்று சேர்ந்தார்கள்

எனக்கு சிறு வயதிலிருந்தே மோதிரம் என்றால் கொள்ளைப் பிரியம். பிளாஸ்டிக்கோ, வெள்ளியோ, தங்கமோ எந்த உலோகத்தினால் செய்தாலும் சரி, வாங்கி மாட்டிக் கொண்டு விடுவேன். விரல்கள் இருப்பதே மோதிரம் போட்டுக் கொள்ளத்தான் என்று நினைப்பவன் நான்.

என் சிறிய அண்ணனது பெண் பார்க்கும் படலத்தின் போது, என் கண்ணை மட்டுமல்ல, மனம் முழுவதையும் பறித்தது, அப்பெண்ணின் மோதிர விரலில் படு பாந்தமாக அமர்ந்திருந்த சிவப்புக் கற்கள் பதித்த அந்த நெளிமோதிரம் தான். எனது மோதிர விரல் துறுதுறுக்க ஆரம்



பித்தது. எங்கள் வழக்கப்படி, நாத்தனாருக்கு அவரவர்கள் நிலைமைக்குத் தகுந்தவாறு, பெண் வீட்டார் ஏதாவது செய்வார்கள். இது பற்றி பெண்ணின் தகப்பனார் பேசிக் கொண்டிருந்த போது, நான் 'பட்'டென்று, வெட்கத்தை விட்டு, 'உங்கள் பெண் அணிந்திருந்ததைப் போன்ற மோதிரம்தான் வேண்டுமெ'ன்றேன். அவர் சிரித்துக் கொண்டே போய் விட்டார்.

அண்ணாவின் திருமண நாளன்று, அதே போன்று, அதைவிட புத்தம் புதிய மெருகுடன், ½ பவுனில் செய்து கொண்டு வந்த மோதிரத்தைப் பார்த்து மெய்மறந்து போனேன். 'ஜம்'மென்று என் மோதிர விரலில் அணிந்து கொண்டேன். உடலே ஒரு சுற்று பூரித்தாற் போன்ற உணர்வு.

இதனாலேயே எனக்கு அந்த அண்ணியை ரொம்பப் பிடிக்கும்.

திருமணமாகி ஆறு மாதங்கள் கழித்து ஒரு நாள், பலத்த கருத்து வேற்றுமையால் அண்ணி, எனது அண்ணனை விட்டுப் பிரிந்து அவர்கள் அம்மா வீட்டிற்குச் சென்று விட்டார்கள். எங்கள் உறவினர்கள் எத்தனையோ முறை அவர்களுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தியும், 'விவாகரத்து' பெற வேண்டுமென்ற முடிவுக்குச் சென்று விட்டார்கள். எனது அண்ணன் கவலையினால் குடிக்க வேறு ஆரம்பித்து விட்டார். எனக்கு மோதிரத்தைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் முள் போன்று மனத்தில் நெருடலாயிற்று. நானே அவர்களைச் சென்று சந்திக்கலாம் என்று, என் அண்ணி வேலை பார்த்துத் தங்கியிருக்கும் (கல்லூரி ஒன்றில் பௌதிக விரிவுரையாளராக வேலை பார்ப்பவர் என் அண்ணி) ஹாஸ்டலுக்குச் சென்றேன்.

விடுதிக் காப்பாளராக இருப்பவரிடம் என் பெயரை எழுதி அனுப்பினேன். என் அண்ணி சந்திக்க விருப்பமில்லை என்று சொல்லியனுப்பியதும் அதிர்ந்து போனேன். என்ன செய்வதென்று தெரியாமல், என் விரலில் முள்ளாய் உறுத்திக் கொண்டு இருந்த மோதிரத்தை ஒரு கவரிலே வைத்து அவர்களிடம் சேர்ப்பிக்கச் சொல்லிவிட்டு, திரும்பினேன். கல்லூரி விடுதியின் 'கேட்'டைத் திறந்து ரோடில் காலடி வைத்ததுதான் தாமதம். பின்னால் யாரோ ஓடி வருவதைப் பார்த்தேன். என் அண்ணியேதான். அவர்கள் கண்களில் ஈரம், என் மோதிர விரலைப் பிடித்து அந்த மோதிரத்தை அணிவித்து விட்டு, அப்படியே என் மேல் சாய்ந்து, அழ ஆரம்பித்தார்கள். அதன் பின் என் அண்ணனும், அண்ணியும், இரு குழந்தைகளுடன், ஆனந்தமாக வாழ்வது ஒரு பெரிய கதை. அவர்களை இணைத்து வைத்த இந்த மோதிரத்தை அணிவதில்தான் எனக்குப் பெருமை என்றால் மிகையில்லை.

— *பிரபா, பாளையங்கோட்டை.*

உங்க வீட்ல போட்ட மாதிரி வாங்கலாங்களா?

மோதிரம் என்றவுடனேயே, திருமண நாளில் என் வீட்டார் போட்ட மோதிரத்தால் எனது கணவர் பட்ட அவஸ்தைதான் நினைவிற்கு வருகிறது. மோதிரத்தின் அளவு சரியாக இருந்தாலும் உட்புறம் சற்று காலியாக இருந்திருக்கிறது. எனது பெயரின் முதல் எழுத்தை 'M' என்று கவர்ச்சிகரமாகப் பொறித்து இருந்தது. போட்ட முதல் நாளிலிருந்தே இரவில் கழற்றி வைப்பதும், பின்பு காலையில் அணிந்து கொள்வதுமாக இருந்தார். நான் இதை இரு நாட்கள் கழித்தே பார்க்க முடிந்தது. புதிதாக இருக்க வேண்டும். அல்லது தேய்வு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்காகதான் அவ்வாறு செய்கிறார் என்று பேசாமல் இருந்து விட்டேன்.

எங்கள் குடித்தனம் செட்டில் ஆன பிறகு எனது கணவரும் ஆபிஸ் வரை போய் விட்டு வருகிறேன் என்று கூறிச் செல்லும் போது மோதிரம் இல்லை. நான் கேட்க பயந்து பேசாது இருந்து விட்டேன். அவர் சென்ற பின்பு பெட்டியெல்லாம் தேடிப் பார்த்தும் கிடைக்காது போகவே கவலையாகிவிட்டது. ஒரு மணி நேரம் கழித்து வந்தவரிடம், "என்னங்க உங்கள் கையில் இருந்த மோதிரம் எங்கங்க?" என்று கேட்டேன்.

"ஏனுங்க, மோதிரங்களா! அதைக் குளியலறையில் கழற்றி வைத்திருக்கிறேங்க" என்று கூறியவுடன் விரைந்து சென்று பாத்ரூமில் செல்ஃபில் இருந்த மோதிரத்தை எடுத்து வந்து அவரிடம் நீட்டினேன். எனது கையில் இருந்த மோதிரத்தைப் பார்த்ததும் பேயைப் பார்த்தது போல்,

"தயவு செய்து திரும்பவும் போட்டுக்க சொல்லாதீங்க, கையை வெட்டுதுங்க" என்று கேலியாய் புன்னகைத்தார்.

"மதுரையிலேயே சொல்லியிருந்தால் மாற்றி அமைத்து இருக்கலாமே, நீங்க ஏன்



the AUE
Perfect Match
CONTEST

புராதனச் சின்னங்களை அதனதன் நகரத்துடன் பொருத்தி
ஒரு ஸ்லோகனையும் எழுதி பரிசு பெறுங்கள்

மகத்தான பரிசுகள்

1 முதல் பரிசு



2 இரண்டாவது பரிசுகள் **பஜாஜ் சூப்பர் ஸ்கூட்டர்**

3 மூன்றுவது பரிசுகள் **விடியோகான் 20" கலர் டிவி** டர்போ மாடல் 5119R

10 நான்காவது பரிசுகள் **பிலிப்ஸ் மிக்சர் கிரைண்டர்**

50 ஆறுதல் பரிசுகள் **டைட்டன் வாட்ச்** மாடல் D54

AUE

தரமான கிரைண்டரின் மிகச்சரியான மோட்டார்



விவரங்களுக்கு உடனே அருகிலுள்ள ஏயுஇ கிரைண்டர் மோட்டார் டீலரை அணுகுங்கள்

Maadhyam / GEM / 4917 R / 96

சொல்லலை" என்றேன்.

"என்ன செய்வது மாமனார் வீட்டில் ஆசையுடன் போட்டது. அவர்களைப் புண்படுத்த வேண்டாமே என்றுதான் பேசாது இருந்து விட்டேன். இப்போது இது நம் வீடு. எனது விருப்பப்படி இதை அணியாமல் இருக்கலாம். உனக்காக அணிய வேண்டுமென்றால் அணிந்து கொள்கிறேன்" என்றார்.

பின்னர்தான் அந்த மோதிரத்தை கையால் தொட்டுப் பார்த்தேன். அணிந்தும் பார்த்தேன் உட்புறம் கூர்மையாக இருந்தது தெரிய வந்தது. இப்போதும் யாருக்கு மோதிரம் பரிசாக அளிக்க விரும்பினாலும் உட்புறம் வழவழப்பாக இருக்குமாறு பார்த்தே வாங்குவேன். எனது கணவர் பட்ட அவஸ்தை மற்றவருக்கு வேண்டாமே என்றுதான்! "ஏனுங்க உங்களுக்கும் ஒரு மோதிரம், ஓங்க வீட்டில் போட்ட மாதிரி வாங்கலாமுங்களா?" என்று அவர் மட்டும் கேலியாய் நகைக் கடைகளில் கேட்பதை நிறுத்தவேயில்லை!

— திருமதி குமார், சென்னை - 98.

பிளாஸ்டிக் படுத்திய பாடு!

உறவினர் ஒருவர் ஆசையாக என் பெண்ணிற்கு அளித்த பிளாஸ்டிக் மோதிரத்தை போட்டுக் கொள்கிறேன் என்று அவள் ஆசையாகக் கேட்டபோது மறுக்க முடியவில்லை. அளவு சிறியதாக இருந்த மோதிரத்தை எப்படியோ விரலில் மாட்டிவிட்டாள். இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்தான் எனக்குத் தெரிய வந்தது மோதிரம் விரலைக் கடித்துக் கொண்டு இரத்த ஓட்டத்தை தடுத்துக் கொண்டிருப்பது.

நாங்கள் இருந்தது ஒரிஸ்ஸா மாநிலம். என் பெண்ணுக்கோ ஒரியா மொழி சரியாக தெரியாது. வேலைக்காரர்கள் மோதிரத்தை வெட்டி எடுக்க வேண்டும் என்று சொன்னதை விரலை



வெட்டச் சொல்வதாக நினைத்துக் கொண்டு கத்தி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். வலியும் பயமும் ஒன்று சேர விரலிலும் புறங்கையிலும் வீக்கம் தெரிய ஆரம்பித்தது. எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. விரலைத் தொட்டாலே கத்த ஆரம்பித்தாள்.

வேறு வழி எதுவும் புலப்படாமல் அருகிலிருந்த மருத்துவமனைக்கு தெரிந்த டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்றேன். அவருக்கும் ஒன்றும் புரியவில்லை. அன்றைய தினம் சக டாக்டர் ஒருவர் லீவில் இருந்ததால் அவசர சிகிச்சை ஒன்றை கவனிக்க அவர் சென்று விட்டார். அவரது அறையில் அமர்ந்திருக்கும் படியும் திரும்பி வந்தவுடன் கவனிப்பதாக சொல்லிவிட்டுச் சென்றார். எனக்கோ ஒரே குழப்பம். என்ன செய்வார்களோ என்று. என் பெண்ணோ அழுது அழுது என் தோளில் தூங்கிவிட்டாள். கையில் வீக்கம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க எனக்கும் அழுகை வந்தது.

வெள்ளை புடைவை அணிந்த வயதான நர்ஸ் ஒருத்தி அருகில் வந்து விசாரித்துக் கொண்டிருந்தாள். எண்ணெய் வடிந்த முகமும், வெற்றிலை குதப்பிய வாயும் எனக்கிருந்த மனநிலையில் அவளோடு பேசக்கூட பிடிக்கவில்லை. ஏனோ தானோ என்று பதில் சொல்லிக் கொண்டிருந்தேன். பேசிக் கொண்டேயிருந்தவள் சட்டென்று ஒரு பிளேடை எடுத்து வந்து என் பெண்ணின் விரலை என்னைப் பிடித்துக் கொள்ளுமாறு சொல்லிவிட்டு மோதிரத்தின் பக்கவாட்டில் பென்சில் சீவுவது போல் மெல்ல சீவ ஆரம்பித்தாள். சீவ சீவ பருமன் குறைந்து கொண்டே வந்து சட்டென்று விரிந்து விட்டது. லேசான அழுகையுடன் விழித்து கொண்ட என் பெண்ணுக்கும் எனக்கும் மகிழ்ச்சி தாங்கவில்லை. அந்த எண்ணெய் வடிந்த முகமும் வெற்றிலை குதப்பிய வாயும் எனக்கு அருவருப்பாகத் தோன்றவில்லை. மாறாகக் கண்கலங்கியது. அதற்குள் டாக்டர் வந்துவிட, அவர் அவசர அவசரமாக ஒரு ஆயின்ட்மென்டை எழுதி கொடுத்து விட்டுப் போய்விட்டார்.

அந்த வயதான நர்ஸுக்கு நான் பணம் தர முயன்ற போது சிரித்துக் கொண்டே மறுத்த அவள் அந்த வெற்றிலை வாயுடன் என் பெண்ணின் கன்னத்தில் முத்தமிட்டு விட்டு சென்று விட்டாள்.

அன்று முதல் இரண்டு விஷயங்கள் கற்று கொண்டேன்.

1. குழந்தைகளுக்குக் கூடுமானமட்டும் மோதிரம் அணிவிப்பதைத் தவிர்ப்பது.

[illegible] ஏளனமாக நினைப்பது மிக [illegible] துரும்பாக நினைப்பவர்கள் [illegible] இருக்கக் கூடும்.

— ரெமி சேகர், சம்பல்பூர் - 1.

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017.

உயர்தரமான தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை

22 CT. தங்கம்
1 கிராம் விலை ரூ. 462.00
(விலை மாற்றம் உண்டு)



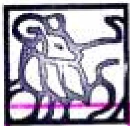
பட்டுப் புடவைகளுக்கு
10% தள்ளுபடி

ஜவுளிகள், ரெடிமேட்
ஆடைகள், எவர்சில்வர்,
அலுமினியம், பித்தளை
பாத்திரங்கள், பிளாஸ்டிக்
பொருட்கள், டி.வி,
டேப்ரிக்கார்டர், ஃபிரிட்ஜ்,
வாஷிங் மெஷின், ஃபேன்,
கிரைண்டர், மிக்ஸி,
சூட்கேஸ், பீரோ, கட்டில்,
லேடிஸ், ஜென்ட்ஸ் பேக்,
கைகடிகாரங்கள்
தையல்மிஷின் மற்றும்
கேஸ் ஸ்டவ்.

பிக்சட் டெபாசிட் 24%

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு

LR SWAMI/PP

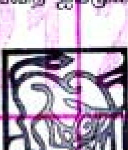


மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி, கடன் நிவாரணம் மற்றும் பகைவர்களின் வீழ்ச்சி என பல இனங்களில் நல்லவையே நடக்கும். தனலாபமும் உண்டு. பாத்திரக் கடைக்காரர்கள், எரி பொருள் துறையினர், காவல் துறையினர் ஆகியவர்களுக்கு நல்லதோர் கால கட்டம். மாத ஆரம்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனும் சூரியனும் தொழிற் துறையில் வெற்றியைத் தருவார்கள். பணியில் இருப்பவர்களுக்குப் பதவி உயர்வுகூட ஏற்படலாம். நீச்ச குருவானாலும் சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெறுவதால் சனியும், குருவும் சாதகமாக இல்லையெனினும், பாதகம் ஏற்படுத்தமாட்டார்கள் என நம்பலாம். 7½ சனியின் பிடியில் இருப்பினும் சனிக்குரிய ஸ்தோத்திரங்களைக் கூறுவதன் மூலம் பரிகாரம் காணலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கும் படத்துறையினர்க்கும் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கலாம். குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் உடல்நிலை இவைகளின் மீது சற்றுக்கூடுதலான கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். தட்சிணாமூர்த்தி சம்பந்தமான 'குருவே ஸர்வலோகாநாம்' எனும் ஸ்லோகத்தை 5 முறையாவது தினமும் உச்சரிக்கும்படி உங்கள் குழந்தைகளைச் சொல்லச் செய்வது நலம். இதனால் அவர்களது ஞாபகத்திறன், கிரகிக்கும் தன்மை கிரகித்ததை மனதில் நிலை நிறுத்துதல் போன்ற திறன்கள் வளரும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

ரிஷப ராசி :



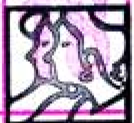
கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சனிக்கிரகத்தின் அருள் சகல விதங்களிலும் உங்களுக்கு உதவுகின்ற நிலை. பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வு கூட கிடைக்கலாம். கேதுவும் கூடச் சேர்ந்தே உதவுகிறார். ஏதேனும் தேர்வுகள் எழுதியிருந்தால் அதில் வெற்றி நிச்சயம் உண்டு. குருவின் பார்வையும் இருப்பதால் குறையொன்றுமில்லை எனலாம். மாத ஆரம்பத்தில் புதன் சுக்கிரன் கூட அருள் புரிகிறார்கள். ஆனால் மாத இறுதியில் உடல் நிலை பாதித்தாலும் சுக்கிரனால் சுகமேற்படும். 5-ல் உள்ள ராகுவும் செவ்வாயும் சேர்ந்தே சில சிரமங்கள் தந்தாலும் ஏற்கெனவே கூறியது போல குருவின் ஆற்றலால குழந்தைகள் சம்பந்தமான மனச் சஞ்சலம் சரியாகும்.

''அகல்ய த்ரௌபதி ஸீதா தாரா மண்டோதரி ததா
பஞ்ச கன்யாஸ் மரேந் நித்யம் மஹாபாதக நாசனம்''

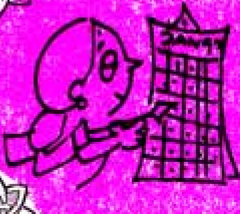
எனும் ஸ்லோகத்தைத் தினமும் ஒரு முறையாவது காலையிலோ, மாலையிலோ சொல்லிப் பாருங்கள். இந்த மாதம் முதல் சுக்கிரன் அதாவது உங்கள் ராசிநாதன் பலவிதங்களில் அனுக்ரகம் புரிவார். வீடு வாங்கும் யோகம் உண்டு. நிதி நிறுவனம், துணிகள், தோல் ஏற்றுமதி, மற்றும் சரக்கு போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதாயம் தரும் மாதம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் சிவனுக்குப் பிரியமான வில்வ இலைகளைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். மற்றபடி பிரச்னை ஏதேனும் ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம் உங்கள் கவனக் குறைவு என்றே கூற வேண்டும். சூரியனும் ராகுவும் இதற்குக் காரணமானவர்கள் என்றாலும் கவனமுடன் செயலாற்றுதல் என்பதன் மூலம் அவற்றைத் தவிர்க்கலாமே!

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், புதன் இருவரைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கவில்லை. சனீஸ்வரன் பரிவர்த்தனை பெற்றாலும் உதவும் நிலையில் இல்லை. பணம் வருவதற்கு முன் செலவினங்கள் வாயிற்படியிலே காத்திருந்து வரும் பணத்தை அப்படியே கொண்டு போய்விடும். அந்த அளவிற்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்படலாம். சுப விரயமும் உண்டு. அஷ்டமத்தில் குரு பலவீனப்பட்டாலும் ஆயுள் காரகனாகிய சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெறுவதால் ஆயுளுக்கோ, உடல் நிலைக் கோளாறுக்கோ பாதகமான சூழ்நிலை ஏற்படாது. கவலையை விடுங்கள். கடமையை ஆற்றுங்கள். சென்ற ஆண்டில் குரு உதவினார். தசா புக்தி சரியில்லாதவர்களுக்குக் குருவின் உதவி சென்ற ஆண்டு சாதகமாக இருந்திருக்காது. தற்போது தசாபுத்தி

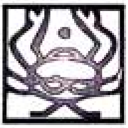


காலண்டர் வாங்கியாச்சா?

புத்தாண்டு புது காலண்டர் வந்து விட்டதா? உடனே எடுத்து சமையலறையில் மாட்டுங்கள். மாட்டுவதற்குமுன், ஒவ்வொரு வீட்டினரும் முக்கிய பிறந்தநாட்கள், பள்ளிக் கூட ஃபீஸ் கட்ட வேண்டிய கடைசி தேதி, கேஸ் நம்பர், அவசரத்திற்கு வேண்டிய மற்ற டெலிபோன் நம்பர்கள் போன்றவற்றை குறித்து வைத்துவிட்டு மாட்டுங்கள். ஐந்து நிமிட வேலைதான். ஆனால், ஆண்டு முழுவதும் வசதி!

— உமா

சரியாக அமைந்தவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நேராக ஆஞ்சநேயரையோ, கருடாழ்வாரையோ போய்த் தஞ்சம் அடையுங்கள். வசதி படைத்தவர்கள் ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஹோமத்தைச் செய்யுங்கள். அல்லது நாலடியான் சென்று விண்ணப்பம் எழுதிக் கட்டி விட்டு வாருங்கள்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இராகுவும் செவ்வாயும் சாதகமாக இருப்பதால் கடன் தீரும். தானாகத் தீராது. நீங்களும் முயல வேண்டும். இதற்குமுன் முயன்றாலும் முடியாத நிலை இருந்திருக்கும். சூரியனும் புதனும் கூட ராஜ யோகத்தைத் தருகிறார்கள். பின் என்ன? நடிகர்களாயின் கௌரவம் குறைந்த ரேட் என பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். உடன் செயல்படுங்கள். புது வேலைக்குப் போகத் துடிப்பவர்களுக்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பு அதிருஷ்டவசமாக காற்று வாக்கில் அடித்துக் கொண்டு வர இருக்கிறது. எனவே பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இன்றைக்குக் கிடைக்கும் களாக்காய் நாளை கிடைக்கும் பலாக்காயை விட உயர்ந்தது என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். ஏனெனில் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகள் உங்களுக்கிருந்த கிரக சஞ்சாரம் சற்று சோதனையைத் தரத்தக்க விதத்தில் இருந்ததே! சனியும் சகாயமே செய்வார். குருவின் வீட்டில் அல்லவா இருக்கிறார். எனவே பாதகம் இல்லை. மாதத்தின் முற்பகுதியில் அரசுத் துறையினர்க்கு ஏற்றமிகு காலம். பதவி உயர்வோ, பணவரவோ உண்டு. திடீர் யோகமும் கிருத்திகை, ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், பூசம், ஆயில்யம் ஆகிய நட்சத்திரத் தினங்களில் உங்களுக்கு எதிர்பாராத தனலாபமும், வெளி நாட்டி லிருந்து நல்ல செய்தியும் வரும். நாள்தோறும் விநாயகரையும், சனீஸ்வரனையும் வலம் வந்து பாருங்களேன்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

புதன் ஒருவரே புகலிடம் தருகிறார். மற்றவர்கள் அனைவரும் அனுபவித் துக் கழியுங்கள் என கையை விரித்து நிற்கிறார்கள். தசாபுக்தி எப்படியோ, அப்படி பலன் நடக்கும். கடன் தொல்லையா - அங்காரக ஸ்தோத்திரம் கூறி ஜபம் செய்து ஹோமமும் செய்யலாம். உடல் நலப்பாதிப்பா எதற்கு இருக் கிறது மிருத்யுஞ்சய ஹோமம், ஜபமும்? வேத வித்துக்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். உங்கள் நிலைக்கு ஏற்ப தகுதியான முறையில் செய்து தருவார்கள். கவலை வேண்டாம். திருட்டுப் போய்விட்டதா? யாராவது பிரிந்து சென்று விட்டார்களா? கார்த்தவீரியார்ஜுனம் மற்றும் தன்வந்திரியும் செய்யலாம். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக துர்கை, லக்ஷ்மி, சத்திய நாராயணர், தட்சிணாமூர்த்தி ஆகியவர்கள் சம்பந்தமான ஸ்லோகத்தையும், ஹோமம் செய்ய வசதியில்லாதவர்கள் மேற்படி ஹோமத்திற்குரிய பீஜா மந்திரங்களையும் உங்கள் வீட்டிற்கு வரும் வேத வித்துக்களைக் கொண்டு உபதேசம் பெற்று நீங்கள் அவற்றைச் செய்யுங்கள். ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் சொல்லுங்கள். அரசியல்வாதிகள், காவல் துறையினர், அரசு உயர் அதிகாரிகள், வியாபாரிகள் அனைவருக்குமே மேலே கூறியது பொருந்தும். எப்படியும் மாதத்தின் மத்தியில் 6-ம் இடத்தில் குருவுடன் இருக்கும் சூரியன் புதனுடன் சேர்ந்தே உதவுவார். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் உடல் நிலை பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் கவலை வேண்டாம். குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற சனி உதவுவாரே தவிர உபத்திரவம் தரமாட்டார். ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி, காயத்ரி தேவி சம்பந்தமான ஸ்தோத்திரங்களைக் கூறினால் எந்தவித துன்ப மும் நெருங்காது.



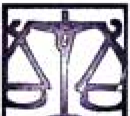
கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பரிவர்த்தனை பெறுகின்ற இரு கிரகங்களின் பார்வையும் உங்கள் ராசிக்கு உண்டு. ஆயினும் பணப்பற்றாக்குறை அல்லது மனக் குறை இருக்கத்தான் செய்யும். மாதத்தின் முற்

பகுதியில் இராசி நாதனாகிய புதனும், பிற்பகுதியில் சுக்கிரனும் உதவும் நிலை. இருவருமே லக்ஷ்மி கடாட்சம் தரக்கூடியவர்கள். அதனால் எந்தக்குறையையும் சமாளித்து விடுவார்கள். வெளி நாட்டுச் செய்திகள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரால் ஒன்றுமில்லாத விஷயத்திற்குக் கூட நீங்கள் வம்புக்கு இழுக்கப்படலாம். அதனால் மௌனமே நல்லதொரு பரிகாரம். அதாவது அவசியமில்லாமல் பேசுவதில்லை. அப்படி பேசினாலும் அளந்து பேசுதல் என்ற கொள்கை தேவை. மற்றபடி மற்ற பணிகள் வழக்கம் போல் நடக்கும். தன்னிலையில் தாழ்ந்துவிட்ட பெண் ஒருத்தியால் உங்களுக்குச் சில கஷ்டங்கள் தோன்றலாம். சமையல் செய்பவர்கள், எரிதுறையினர் மற்றும் இரசாயனத் தொழிற் சாலைகளில் பணி புரிபவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் பணியாற்றுங்கள். நாகேஸ்வரனுக்கு அர்ச்சனை, சம்பந்தர் எழுதிய திருநீலகண்டனைப் பற்றிய பதிகம், அல்லது கோளறு பதிகம் இவற்றைப் படிப்பது நல்லது.

துலா ராசி :

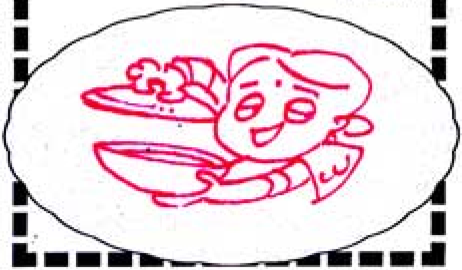


சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

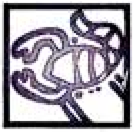
செவ்வாயும் இராகுவும் விரயத்தில் இருப்பதைத் தவிர மற்ற எல்லா கிரகங்களின் பரிபூரண அருள் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. சூரியன் மாதத்தின் முதற்பகுதியில் அரசு சம்பந்தமானதொரு இனத்தில் உங்களுக்கு வெற்றியைத் தருகிறார். அதே சமயம் ஆரம்பத்தில் புதன் அதற்கு இடையூறாக இருந்தாலும் பிற்பகுதியில் புதனே அக்காரியத்தை முடித்துத் தருவார். கண் சம்பந்தமான சிறு கோளாறு ஏற்படலாம். எதுவாக இருந்தாலும் இந்த ராசியில் உச்சம் பெறத் தகுதியுள்ள சனீஸ்வரன் 6-ல் இருப்பதால் ரோக நிவர்த்தி, சத்ரு ஜயம், எதிலும் வெற்றி என்ற நிலை உண்டு. சுக்கிரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உங்களது செல்வாக்கைப் பெருக்குவார். உங்களைத் தேடி ஒரு கவுரவப்பதவியோ, அல்லது பணியில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வோ வரும். செல்வாக்குப் பெருகும். தந்தைவழி உறவினர் ஒருவருக்கு அதாவது சிறிய, பெரிய தகப்பனார் போன்றவர்களின் உடல் நிலை கடுமையாகப் பாதிக்கப்படலாம். வில்வ இலைகளைக் கொண்டு ஈசனுக்கும், விநாயகருக்கும், நாகேஸ்வரனுக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. மங்கையர்களுக்கு, குறிப்பாகப் பணி புரியும் பெண்களுக்கு நல்லதொரு மாதம். சேமிப்பை அதிகப்படுத்தக் கூடிய கால கட்டம் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

குளிர் காலமாயிற்றே. அவசரமாகத் தயிர் வேண்டுமானால் பாலைக் காய்ச்சி வெது வெதுப்பான சூட்டில் ஹாட்பேக்கில் விட்டுத் தயிர் தோய்க்கவும். இரண்டு மணி நேரத்தில் தயிர் ரெடியாகி விடும்.

— நிர்மலா



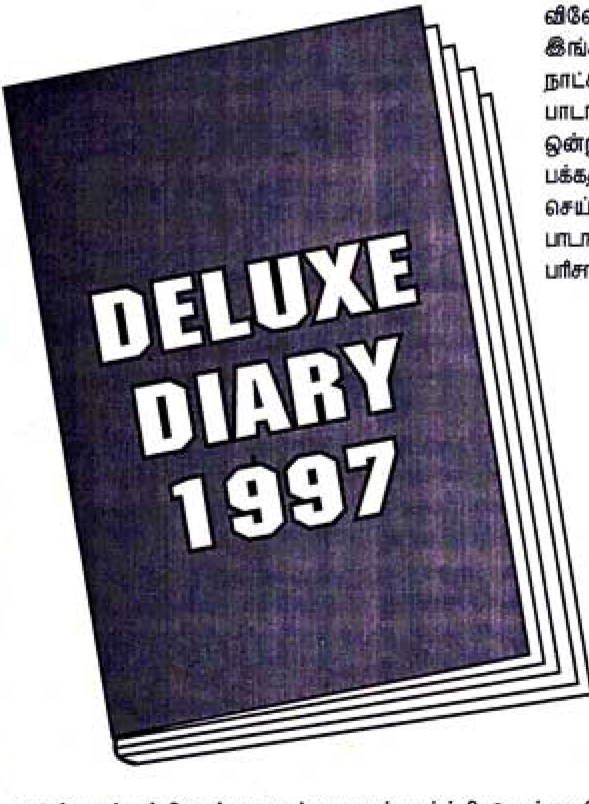
விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிரனும், ராகுவும், செவ்வாயும் இந்த மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர். சுக்கிரனால் தாம்பத்திய உறவில் இருந்த விரிசல் நீங்கி பரஸ்பர அன்யோன்யம் அதிகரிக்கும். செவ்வாய் தனலாபம், கடன் நிவர்த்தி, வீட்டு மனை வாங்குதல் போன்ற விஷயங்களில் வேண்டிய உதவிகள் செய்திடுவார். ராகுவோ தானிய விருத்தி, தந்தை வழி பங்காளிகளுக்குள் ஒற்றுமை ஏற்படுத்துதல், அதன் மூலம் சொத்துக்களின் மீது இருந்த வழக்கில் உங்களுக்கு நன்மை செய்தல் போன்ற நற்காரியங்களையே செய்வார். ஆயினும் அரசியல்வாதிகளும், அரசுத்துறையினரும் தங்கள் பதவிகளுக்குத் தடையில்லாமல் இருக்க கூடியமட்டும் தனித்து செயல்படுவது நல்லது. நெருங்கிய நண்பர்கள் என்றாலும் ஜாமீன் நிற்கவோ, கடன் கொடுக்கவோ முயற்சிக்காதீர்கள். அப்படியே செய்ய வேண்டி வந்தாலும் ஒரு முறைக்குப்பல முறை ஆலோசித்துச் செய்வது நன்று. எந்த சமயத்திலும் பொறுமையை இழக்க வேண்டாம். புதன் உங்களது இராசிக்கு, இலாபத்தைத் தருகின்ற கன்னிராசியின் அதிபதி என்றாலும், தற்போது அக்கிரகத்தின் சஞ்சாரம் சரியாகவும் சாதகமாகவும் இல்லை. எனினும் தசாபுக்திகளைப் பொருத்தும் பலன் நல்லமுறையில் அமையலாம். திருச்செந்தூர், பழநி, ஆகிய இடங்களுக்குரிய குமரக் கடவுளின் திருவடியை மனதினுள் ஜபித்து அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.

விவேகானந்தா வழங்கும் புத்தாண்டுப் பரிசு



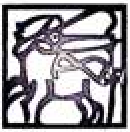
விவேகானந்தாவின் ஹைபவர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் 15 நாட்களுக்குள் சேருவோருக்குப் பாடங்களுடன் **டீலக்ஸ்டைரி** ஒன்று இலவசம். அடுத்த பக்கத்திலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களுடன் **டீலக்ஸ்டைரியைப்** பரிசாகப் பெறுங்கள்.



அடுத்தபக்கத்திலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களுடன் டீலக்ஸ் டைரியைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.

நேர்முகப்பயிற்சி மையங்கள்: சென்னை : 9, மேட்லி ரோடு, **தி. நகர்**, சென்னை - 17 ★ 18, ராமசாமி தெரு, **மேற்கு தாம்பரம்**, (பஸ் நிலையம் அருகில்) சென்னை - 45 ★ 30, மேடவாக்கம் டாங்க் ரோடு, (E.S.I. ஆஸ்பத்திரி அருகில்) **கீழ்ப்பாக்கம்**, சென்னை - 10 ★ **திருநெல்வேலி :** 16 A, திருச்செந்தூர் ரோடு, (கனரா பாங்க் மாடியில்) முருகன் குறிச்சி, திருநெல்வேலி - 2.

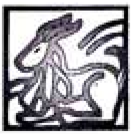
தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிக்கு இரண்டில் இராசிநாதன் சனியோடு பரிவர்த்தனையுடன் கூடிய நீச்சத்தன்மை பெற்ற நிலை. இதனால் பாதகத்தைவிட சாதக மான சூழ்நிலைதான் அதிகம் உள்ளது. சுக்கிர னால் சுகமுண்டு. மற்ற கிரகங்களினால் பயன் குறைவுதான். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். 4-ல் உள்ள கேதுவும் 10-ல் உள்ள செவ் வாயும், ராகுவும் ஆரம்பத்தில் பிரதி கூலத்தை யும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அனுகூலத்தையும் செய்ய இருக்கிறார்கள். 6, 8, 10 ஆகிய இடங் களை குரு பார்ப்பது விசேஷம். இதனால் ரோக நிவர்த்தி, கடன் நிவர்த்தி ஏற்படும் 7-ம் பார்வையால் 10 - மிடம் சிறப்புப் பெறுகிறது. எனவே உத்தியோகத்திற்குப் பங்கமில்லை. மதிப்புகூடும். பிரயாணங்கள் மற்றும் ஏஜென்ஸித் துறைகளைச் சார்ந்தவர்களுக்கு இலாபம் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். பரிவர்த் தனை என்ற காரணத்தால் நல்லதையே சனி இந்த ராசிக்கு செய்ய வேண்டும். ஆனால் புதன் சுகம்தர மாட்டார். மாறாக வீட்டில் அமைதியைக் குறைப்பார். அல்லது மனைவி மக்களை பிரிந்து சிறிது காலம் வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். குருஸ்தோத்திரம், சனீஸ்வர தோத்திரம், நவக்கிரகத் தோத்திரத்தைப் படி யுங்கள்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

3-ல் உள்ள சனி, கேது, ஆகியவர்கள் உதவும் நிலையில் உள்ளனர். சுக்கிரனும் சுகத்திற்கு உத்திரவாதம் தருகிறார். ஆயினும் மற்ற கிரகங்கள் மனதைக் குழப்பும் நிலையில்தான் உள்ளனர். குறிப்பாக பொருளாதார நிலை இம் மாதம் சற்று இழுபறியில்தான் இருக்கும். தன லாபமும் வரும், பதவி உயர்வு இருக்கும். வெற்றியும் உண்டு. ஆனால் இவைகளை எல் லாம் மீறிய நிலையில் நிதி உங்களது மதியைக் கலக்கும். இந்தச் சமயத்தில் பொறுமையுடன் சவால்களை சமாளிக்க வேண்டும். அத்தகைய மனோ தைரியத்தை முருகனைத் துதிப்பதன் மூலம் பெற முடியும். கேது 3-ல் இருந்து கொண்டு சத்ருக்களை ஜெயிக்கும் வாய்ப் பினைத் தருகிறார். இங்கு சத்ருக்கள் எனப்படு பவை நம்மைத் தாங்கும் பிரச்னைகளையே குறிக்கின்றன எனக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றைச் சமாளிக்க கோபப்படுவதாலோ, பிறரை நிந்தனை செய்வதாலோ அல்லது நம்மையே நொந்து கொள்வதாலோ பயன் இல்லை. அதற்கு மாறாக பொறுமை, மனோ திடம் இவை இருந்தால் நாள் என் செய்யும், கோள் என் செய்யும்! எனவே ஆழ்ந்த பக்தி யுடன் கோளறு பதிகத்தை ஒவ்வொரு அடிக் கும் உள்ள பொருளுணர்ந்து படித்துப் பாருங் கள். அதனால் கிடைக்கும் அளப்பறிய மனோ திடத்தால் மலை என வரும் பிரச்னை கூட பிசு பிசுத்துப் போகும்படி செய்து விடுவீர்கள். விநாயகரையும் விட்டுவிட வேண்டாம்.



தக்காளி சூப் செய்யும் போது இரண்டு துண்டு பீட்ரூட்டையும் போட்டு வேக வைத்தால், 'திக்'காக வரும். சத்தும் சுவையும் கலரும் பல மடங்கு கூடும்.

— உஷா

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராவும் சுக்கிரனால் பூரண அருள் உண்டு. அதனால் குடும்பத்தில் குதூகலமும் மகிழ்ச்சியும் நிலவும். மாதத்தின் முதற் பகுதியில் சூரியனும், புதனும் தொழிலில், அரசுத் துறை விஷயத்தில் நன்கு உதவுவார்கள். ஆனால் பிற்பகுதியில் அவர்களாலேயே சிறு சிறு பூசல்களும் தோன்றலாம். மற்றபடி பாம்புக் கிரகங்களோ செவ்வாயோ உதவும் நிலையில் இல்லை. குருவும் சனியும் பரிவர்த்தனை என்ப தால் அவர்களில் சாதக பாதகங்கள் குறைவு. ஜாதகத்தின்படி நல்ல தசாபுக்திகள் நடப்பவர் களுக்கு நன்மைகள் கூடுதலாகவே நடக்கும்.

'மெட்ராஸ் ஐ'க்கு எளிய வைத்தியம்

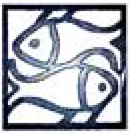
அடிக்கடி வரும் "மெட்ராஸ் ஐ" மெட்ராஸை மட்டுமின்றி தமிழ்நாட்டு மக்களையும் பாடாய்ப்படுத்துகிறது. கண்கள் வீங்கிச் சிவந்து கண்களை ரம்பம் கொண்டு அறுப்பது போல் அவஸ்தை.

என் மகன் கண்வலியோடு (அன்றுதான் ஆரம்பம்) நண்பர்களுடன் பீச் சென்றவன், அப்படியே கடலில் குளித்து விட்டு வந்தான். அடுத்த நாள் காலை விழித்த உடன், என்ன ஆச்சர்யம்! வீங்கிச் சிவந்திருந்த கண்கள் பளிச் வெண்மை. கண் வலி வந்த அடையாளமே இல்லை. சாதாரண உப்புத் (சோடியம் குளோரைடு) தண்ணீருக்குக் கண்வலி உண்டாக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம். என் கணவருக்கு லேசாகக் கண் வலி இருக்கு போதே உப்புத் தண்ணீர் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை கண்களைக் கழுவ கண்வலி உடனே ஓடி விட்டது. வலி, அவஸ்தை சுத்தமாக இல்லை.

— த. ரேவதி

அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு மாதத்தின் முற்பகுதியில் பதவி உயர்வு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. செவ்வாயும், ராகுவும் உடல் நல குறைவுக்குக் காரணமாகிறார்கள். எனவே, உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவையோ மருந்தையோ, சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லையேல் ஒவ்வாமை எனும் அலர்ஜிக்கு ஆளாகலாம். ஆதித்ய ஹிருதயம் மற்றும் திருவேங்கடவனின் திருப்பதிகங்களையும் பக்தியுடன் படியுங்கள். அனைத்து சிரமங்களும் சிம்மத்தைக் கண்ட யானைபோல பறந்தோடிடும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதனின் நீச்சத் தன்மை மற்றும் இராசியில் இருக்கும் சனியின் பரிவர்த்தனை இரண்டுமே நன்மையைச் செய்யும் நிலையில்தான் உள்ளது எனலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரன், சூரியன், புதன், குரு ஆகிய அனைவருமே நன்மையைச் செய்யும் நிலையிலேயே இருக்கின்றனர். மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரன் குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணின் காரணமாகச் சிறு பூசல்களைக் கொடுத்த பிறகு சரியாக்குவார். அதே சமயம் நீங்கள் செய்யும் எந்த முயற்சியையும் சூரியன் ஜெயக்கொடி நாட்டிடும்படி உங்களுக்குப் பக்கத்துணையாக இருப்பார். புதுப்படங்கள் புது முயற்சிகள், புதினம் ஒன்றை எழுத ஆரம்பித்தல் என்று எத்துறையினர்க்கும் உதவும் நிலையில் இருப்பதால் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். செவ்வாயும், ராகுவும், 7-ல் இருப்பதால் வாழ்க்கைத் துணை நலம் சற்று பாதித்தாலும், குருவின் பார்வை அவர்களுக்கு இருப்பதால் பாதகம் அதிகமிராது. வீடு வாங்கும் யோகம் கனிந்து வந்துள்ளது. எனவே ஏதாவது முயற்சி செய்து எப்படியாவது வாங்கப்பாருங்கள். தற்போது முயன்றால் உங்கள் முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கும். பணத்திற்கு என்ன செய்வது என்கின்ற பிரச்னை முக்கியமானது என்றாலும் இந்த சமயத்தில் முயன்றால் அது தானாகக் கிடைக்கும். ஏனெனில் அத்தகைய காலகட்டம் கனிந்து வந்துள்ளது. கணபதியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் எங்காவது உட்கார்ந்திருப்பார். தினமும் ஒரு சுற்று வலம் வாருங்கள். பிறகுத் தெரியும் அவரால் நீங்கள் பெறும் பலம் எத்தகையது என.

பின் குறிப்பு : வீட்டில் துளசி மாடம் ஒன்றை அமைத்து அதில் துளசிச் செடியை வைத்து தினமும் காலையில் இரண்டு அகல் விளக்கேற்றுங்கள். துளசி மாடம் கூடிய மட்டும் வீட்டின் பின்புறம் வைப்பது நல்லது. ஆனால் நவீன குடியிருப்புகளில் அத்தகைய வசதி இல்லையெனில் பால்கனியில் வையுங்கள். அவ்வாறு வைத்து,

"நமஸ்துலஸி கல்யாணி நமோ விஷ்ணுப் பிரியே சுபே
நமோ மோக்ஷம் ரதே தேவி நமஸ் ஸம்பத் ப்ரதாயிநே".

எனக் கூறி நீர் ஊற்றினால் வற்றாத செல்வமும் மங்காத சுபிட்சமும் உங்கள் வீட்டில் நிலைத்து நிற்கும். இனி மாதம் ஒரு மந்திரம் எழுதுவதை மறக்காமல் மனனம் செய்யுங்களேன். இதற்கு காசு பணம் வேண்டாம். மாசு இல்லாத மனம் இருந்தால் போதுமே!

மற்றபடி இப்புத்தாண்டில் எல்லாவித சுபிட்சம் ஏற்பட்டு எல்லோரும் எல்லாதவித இன்பமும் பெற்று வாழ இறையருள் கூடி வர வாழ்த்துவோமாக!

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



தேவையான பொருட்கள் :

மெலிதான கம்பிகள் (16 கேஜ்) 20'' நீளத்திற்கு
பச்சை ஒட்டு காகிதம் (Green floral tape)
இதழ்களைக் கட்ட நூல்
காலிக்ஸிற்கு பச்சை நிற கிரேப் காகிதம்
பசை

மெழுகுப் பூக்கள்

செய்முறை :

டபுள் கிரேப் பேப்பர் என்று கடைகளில் கிடைக்கும் வெள்ளை நிறம் சிறந்தது. தேவையானால் வண்ண நிறங்கள் வாங்கலாம்.

சிறிதும் பெரிதுமாக ரோஜா இதழ்களை  வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். (கார்ட் போர்ட் உபயோகித்தும் வெட்டலாம்) வெள்ளை நிற பேப்பரில் வெட்டிக் கொண்டால் தேவையான வண்ணங்களை கற்பனைத் திறத்துடன் ஷேட் கொடுத்து பேப்ரிக் பெயிண்ட் மூலம் வண்ணம் தீட்டலாம். (புகைப்படத்தில் வெள்ளை நிற பேப்பர்தான் உபயோகிக்கப்பட்டது)

சுமார் மூன்று மணி நேரம் பெயிண்ட் உலர்ந்தவுடன் இதழ்களை  இரண்டு கைகளின் ஆட் காட்டி விரல், கட்டை விரலால் அழுத்திப்



வாடாத வண்ண மலர்கள்

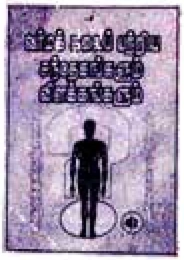
பிடித்து பக்க வாட்டிலோ தலை பக்கமோ நீவி விடவும். இதழ் அழகாக மடிந்து ஷேப் கிடைக்கும். பிறகு கம்பினை வளைத்து ஒவ் வொரு இதழ்களாக ரோஜா வடிவம் போன்று அடுக்கி கயிற்றினால் கட்ட வும். பிறகு காலிக்ஸ் (பச்சை பேப்பரில்) ஒட்டி கம்பியில் பச்சை கம்டேப்பை ஒட்டவும். இப்போது ரோஜாப்பூ ரெடி.



எல்லா பூக்களையும் தயார் செய்த பிறகு ஒரு அலுமினிய பாத்திரத்தில் (நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும்) பாரபின் மெழுகை உருக வைக்கவும். நன்றாக உருகிய பிறகு பாத்திரத்தை கீழே இறக்கி, தயாரித்த பூக்களை நன்றாக முக்கி எடுக்கவும். சற்று கவனம் தேவை. இல்லாவிடில் வேண்டாத இடத்தில் மெழுகு அதிகம் படிந்து விடும். சுமார் ½ மணி நேரம் ஆறவிட்டுப் பிறகு எடுத்துப் பார்த்தால் கடைகளில் வாங்கும் பிளாஸ்டிக் பூக்கள் போன்று கடினத்தன் மையாக இருக்கும். அழகாக அடுக்கி வாஸில் வைக்க வேண்டியதுதான். தூசி படிந்தால் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி விடலாம். நிறம் மங் காது. டபுள் கிரேப் உபயோகப்படுத்துவதே சூடான மெழுகில் காகிதம் கிழிந்து விடக் கூடாது என்றுதான்.

— பத்மாமணி

வர்மக்கலை பற்றிய சந்தேகங்களும் விளக்கங்களும் ரூ. 27.00



வர்மக் கலையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (விலை ரூ. 27.00) புத்தகத்திற்கு வாசகர்களிடம் சிறந்த வரவேற்பு இருந்தது. நூலில் ஏற்பட்ட சந்தேகங்கள் மற்றும் ஏராளமான புதிய விஷயங்களைப் படங்களுடன் தொகுத்து இப் புதிய நூல் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. **இதர நூல்கள் :** நவீன அதிரடித் தற்காப்புக் கலை (250 பட விளக்கங்களுடன்) 55.00; கராத்தே கற்றுக் கொள்ளுங்கள் பாகம்-1 ரூ. 25.00; பாகம்-2 ரூ. 36.00 ஜூடோ கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 21.00; குங்ஃபூ கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 18.50; குத்துச்சண்டை கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 18.00; புரூஸ்லீயின் வாழ்க்கை வரலாறு 22.00; சிலம்பம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 25.00; செஸ் விளையாடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 16.00; ஒலிம்பிக் அன்றும், இன்றும் 12.00; ஒலிம்பிக் பற்றிய சுவையான தகவல்கள் 17.00; நீங்களும் நீச்சல் பழகலாம் 10.00.

கீபோர்டு வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் ரூ. 28.00

நம்மில் பலரும் இசை ஆர்வம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். சிலர், கேஸியோ யமஹா போன்ற சிறிய அளவு எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக் கீபோர்டுகளை வாங்கி வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் முறையாக வாசிக்கத் தெரியாததால் முழுப்பயன்பாடின்றி நம் திறமையும் இக் கருவிகளும் வீணாக உள்ளன. இந்தப் புத்தகத்தை இசை மேதை திரு நாட்யாச்சார்யா பாலச்சந்திர ராஜு அவர்கள், அடிப்படையிலிருந்து அனைத்து விஷயங்களையும் பட விளக்கங்களுடன் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளத்தக்க வகையில் எளிமையாக எழுதியிருக்கிறார். **இதர இசை நூல்கள் :** நாதஸ்வரம் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 16.00; தவில் 19.00; கடம் 18.00; மிருதங்கம் மற்றும் கஞ்சிரா 78.00; புல்லாங்குழல் (தமிழக அரசின் பரிசு பெற்ற நூல்) 45.00; வீணை வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 45.00; வயலின் 38.00; ஹார்மோனியம் 45.00; புல் புல்தாரா 15.00; கிடார் 58.00; தபேலா 22.00; மாண்டலின் 25.00; நடன முத்திரைகள் 22.00; இராக தாள வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 29.00; கர்நாடக இசையை முறைப்படி பாடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 22.00; தமிழிசைக்குத் தரமான பாடல்கள் 34.00; புகழ் பெற்ற கீர்த்தனைகள் 39.00; சங்கீத மும்மூர்த்திகளின் கீர்த்தனங்கள் 25.00.

250 வகையான பட ஜோக்ஸ் ரூ. 16.00



ஜோக்ஸ் புத்தகங்களில் சில சிரிப்புகளுக்கு மட்டுந்தான் படங்கள் இருக்கும், ஆனால் இந்தப் புத்தகத்தில் எல்லாச் சிரிப்புகளும் படங்களுடன் உள்ளன. வாய் விட்டுச் சிரிக்கவும் மனக் கவலை நீங்கி இலேசாகவும் இந்த நூல் உடனடியாக உதவும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. **இதர சிரிப்பு நூல்கள் :** சிரித்து மகிழச் சிறந்த ஜோக்குகள் பாகம் - 1 ரூ. 33.00; பாகம் - 2 ரூ. 16.50; சிந்திக்க வைக்கும் சிரிப்புகள் 18.00; படிக்கக் கூடாத ஜோக்குகள் 25.00; மாணவ-மாணவியர் ஜோக்ஸ் 13.00; கணவன் மனைவி ஜோக்ஸ் 16.00; வேடிக்கை விடுகதைகள் 11.00; அரசியல் ஜோக்ஸ் 16.00; இளமை ஜோக்ஸ் 15.00; அவுட்டுச் சிரிப்புகள் 19.00; அக்கரைச் சிரிப்பு 14.00; குபீர்ச் சிரிப்பு 15.00; வாங்களேன் சிரிப்போம் 17.00; சிரிக்கச் சிரிக்க 23.00; சிரிப்போ சிரிப்பு 15.50; குஷியான பட ஜோக்ஸ் 14.00; சிரிக்க சிந்திக்க தெனாலிராமன் கதைகள் 23.00

உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1 ரூ. 15.00

வீட்டிலேயே எளிமையாக எந்த நேரத்திலும் செய்யக்கூடிய சிறந்த உடற்பயிற்சி முறைகள். படங்களின் உதவியுடன் கற்றுத்தருகிறது இப்புத்தகம். **இதர நூல்கள் :** உடல் உறுதிபெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 2 ரூ. 32.00; பெண்களுக்கான எளிய உடற் பயிற்சிகள் 18.00; உடம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டுமா? 13.00; செக்ஸ் எஸ்ஸேஸ் 21.00; ஆண்மைக் குறைவும், பெண்மைக் குறைவும் 15.00; செக்ஸ் பிரச்னைகள் 17.00; யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; பெண்களுக்கான யோகாசனம் 16.00; இல்லற இன்பத்திற்கு உதவும் யோகாசன முறைகள் 21.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 9.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 9.00; ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? 8.00; உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 12.00; உங்கள் உடலைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள் 18.50; ஆரோக்கியமும், ஆயுள் விருத்தியும் 9.50; சைவ உணவைப் பின்பற்றுவோம் 19.50.

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9.00 முதல் மாலை 6.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :

மணிமேகலைப் பிரசுரம்

தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082

இளம்பெண்கள் சொல்கிறார்கள்...

**முதல் பரிசு ரூ. 3000/-
பெறுமானமுள்ள டூ இன் ஒன்
டேப்ரிகார்டர்**

என் அறிவால் சாதித்தேன்!

மங்கையர் மலரும் ராகாவும் இணைந்து 25 வயதுக்குட்பட்ட இளம் பெண்களுக்காக ஒரு போட்டி அறிவித்திருந்தோம். என் அழகு/அறிவு/புத்திசாலித் தனத்தால் சமயோஜிதமாக சமாளித்தேன்/சாதித்தேன் என்பதுதான் தலைப்பு. உற்சாக மான வரவேற்பு, நிறைய பெண்கள் கலந்து கொண்டார் கள். கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத் தோம்.

முதற் பரிசு பெற்ற அபர்ணாவுக்குக் கூடுதலாக ஒரு அதிர்ஷ்டம். மிகச் சரியாக அவருடைய ஊருக்கு ஒரு கூட்டத்திற்குக் கலந்து கொள்ள வேண்டி செல்ல வேண்டி இருந்தது. எனவே அவரே எதிர்பாராத வகையில் (நாங்களும்தான்!) நேரிலேயே கொண்டு போய்க் கொடுப்பது என முடிவெடுத்தோம்.

மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் குழுவோடு, கும்பகோணம் மங்கையர் மலர் விற்பனைப் பிரதிநிதி வெங்கட சுப்ரமணிய மும், ராகா பிரதிநிதிகளான துவாரகநாத் மற்றும் சபரி வந்திருந்தார்கள். தங்கள் பெண் பரிசு பெற்றதில் பெற்றோர் களுக்கு ஏக சந்தோஷம்! இருக் காதா பின்னே!! மற்றவர்களுக் கும் பரிசுகளை அனுப்பி வருகிறோம். (ஆ.ர்.)

நான் இப்போதுதான் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தேன். முதல் வருடம் கல்லூரியில் சேர்ந்த போது என் பெற்றோர்கள் ஜாதகம் என்ற பெயரில் எனக்குக் கால் கட்டு போட நினைத் திருந்தார்கள். என்னுடைய துரதிருஷ்டம் ஜோசியர் ஒருவர் இவளுக்குப் படிப்பு வராது, படிக்க மாட்டாள், காதல், மற்றும் சில தகாத வார்த்தைகளைக் கூறியிருந்தார். இதனால் என் மனம் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டது. இருந்தாலும் என் மனதில் ஒரு தன்னம்பிக்கை. என் மீது நான் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை குலைக்க விரும்பாமல் 'இவர் எப்படி நமக்கு படிப்பு வராது என்று கூறலாம் நாம்தானே படிக்கிறோம்' என்று கருதி படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

நாங்கள் சாதித்தோம்

எப்போதும் வகுப்பில் நான் முதல் மாணவியாக வருவேன். இப்போதோ கல்லூரி முழுவதுக்கும் முதல் மாணவியாக தேறி என் பெற்றோருக்குப் பெருமை தேடி கொடுத்தேன். கல்லூரி முடிந்த மறுநாளே நல்ல கம்பெனியில் என் அறிவுத் திறத்தால் அக்கவுண்டண்ட் ஆக சேர்ந்து பணிபுரிகிறேன். அதோடு என் வருமானத்தில் கம்ப்யூட்டர் வகுப் பிலும் சேர்ந்து பயின்று வருகிறேன். மாணவர்களுக்கு டியூஷனும் எடுக்கி



• ராகா பிரதிநிதிகள்

• அபர்ணா பெற்றோருடன்

• ஆசிரியர்

• வெங்கட சுப்ரமணியம்

றேன். என் பெற்றோர்களுக்கும் என் மேல் நம்பிக்கை தைரியம் தீய வழிகளுக்குச் செல்ல மாட்டேன் என்று! நான் அன்று மனம் உடைந்து இருந்தால் இன்று இந்த அளவு சாதித்திருக்க இயலாது! இனி வருங்காலத்தில் சாதிக்கவும் இயலாது. இந்த அனுபவத்தை பெருமைக்காக கூற வில்லை. என் மனதில் நீண்ட நாட்களாக புதைந்திருந்த வேதனைகள், மகிழ்ச்சியை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண் டேன். என்னுடைய வயது 20.

— க.க. அபர்ணா, கும்பகோணம்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 2000/- பெறுமானமுள்ள வாக்மேன்

எங்கள் பள்ளியில் +2 முடித்து அந்தப் பள்ளியை விட்டுச் செல்லும் முன் மாணவிகள் அனைவரும் ரூ. 50/- வீதம் ஒவ்வொருவரும் கொடுத்து அந்தப் பணத்தினைக் கொண்டு ஒரு பீரோ அல்லது ஃபேன் என பள்ளிக்கு தேவை யான சாமான்கள் வாங்கித் தருவது வழக்கம். எங்கள் வகுப்பிலும் பணம் திரட்டினோம். பள்ளியின் எல்லா தேவைகளும் முடிந்து விட்டன. எங்களுக்குள் பள்ளிக்கு என்ன வாங்குவது என்று குழப்பம். 2000 ரூபாய் சேர்ந் திருந்தது. ஆளுக்கு ஒரு யோசனை கூறினார் கள்.

கடைசியில் என்னிடம் கேட்டனர். நான் ஒரு ஏழை. என் தந்தை என் சிறு வயதில் இறந்து விட்டார். என் அம்மாதான் படிப்ப தற்கு அவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு பணத்தைக் கட்டி படிக்க வைத்தார். வீட்டில் என் அம்மா சாப்பிடாம பட்டினி கிடந்து என்னைக் காப் பாற்றினார்கள். அதனால் ஏழை மாணவிகள் படிப்பது என்பது எவ்வளவு சிரமமான விஷயம் என்பதை நான் அறிவேன்.

என்னைப் போல் உள்ள ஏழை மாணவிக்கு அந்தப் பணத்தைக் கொடுத்து அவளுக்குத் தேவையான சீருடை, புத்தகங்கள், பேனா, பென்சில் எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து மீதிப் பணத்தை அந்த மாணவியின் பெயரில் பேங்கில் போடலாம். பள்ளிக் கூடத்துக்கு பொருள் வாங்கித் தருவதற்கு பதிலாக இப்படிச் செய்தால் அந்த மாணவியும் நன்மை அடை வாள். நம் பணமும் நல்லதற்கு செலவாயிற்று என்று நிம்மதி உண்டாகும் என்றேன். அனை வருக்கும் என் யோசனை மிகவும் பிடித்தது. அதே போல் பத்தாவது படிக்கும் மாணவிக்குக் கொடுத்தோம். அந்தப் பெண் நல்ல மார்க் வாங்கி இப்போது பாலிடெக்னிக் படிக்கிறாள்.

சில பணக்காரர்கள் சாமிக்கு வேண்டிக் கொண்டு உண்டியலில் பணத்தைக் கொட்டு கிறார்கள். அந்தப் பணத்தை ஒரு ஆசிரமத் துக்கோ அல்லது பள்ளிக்கூடத்துக்கோ பயன் படுத்தலாம். இருக்கிறவர்கள் இல்லாதவர்களுக் குக் கொடுத்தால்தான் நம் பொருளும் பெருகும். நாடும் உயரும்.

— எஸ். ராஜலட்சுமி, சேலம் - 6.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 1000/- பெறுமானமுள்ள சுடிதார்

நான் ஒரு கார்மெண்ட்ஸ் கம்பெனியில் செக்கிங் வேலை செய்து வந்தேன். அங்கு ஒரு வயதான சிங்களப் பெண் தமிழ் மணி என்பவர் வேலையில் சேர்ந்து இருந்தார். அங்கு பேண்ட் தைத்து ஏற்றுமதி ஆகின்றது. அந்த பேண்ட் லெதர் பெல்ட் அட்டாச்சுடன் கூடியது. இதைத் தைக்கும் போது மிகவும் கவனமாக தைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் தையல் விழாமல் மீண்டும் திரும்பக் கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படும். எனவே நான் தீவிரமாக கவனமாக செக் செய்து கொண்டிருந்தேன். தமிழ் மணியின் பேண்ட்டையும் செக் செய் தேன். நான் பக்கத்தில் இருப்பதால் அவரும் மிகவும் கவனமாகவும், வேகமாகவும் தைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது லெதரில் தையல் ஏறி ஊசி உடைந்து விட்டது. உடனே "ஐயோ அம்மா" என்று அலறல், பார்த்தால் மிஷினில் ஊசியின் மேல் பாகமும், நடுபாகம் பேண்ட்டிலும் இருந் தது. ஆனால் முனை எங்கே என்று யாருக்கும் தெரியவில்லை. உடனே கண் இமைக்கும் நேரத் தில் நான் தமிழ் மணியின் இடது கண்ணை மூடாமல் பிடித்துக் கொண்டேன். பார்த்தால் கண்ணில் ஊசியின் கூர்முனை இருந்தது. உடனே நான் மிஷினின் கீழ் பாகம் எப்போதும் வைத்திருக்கும் காந்தத்தை எடுத்து இன்ச்

அவரை, பீன்ஸ் வாடி விட்டதா? விதைகளை மட்டும் தனியே எடுத்துத் தேங்காய் போட்டு பொரியல் செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பர் ஆக இருக்கும்.

— பி. ஜானகி





கரண்ட் கட்டாகும் போதோ விசேஷ தினங்களிலோ மெழுகுவர்த்தி ஏற்றும் போது அகல் விளக்கில் நிறுத்தியபடி ஏற்றி வையுங்கள். தரையோ ஜன்னலோ வீணா காது. அகல் விளக்கில் விழுவதை லேசாய் உருக்கி, திரிபோட்டு மறுபடியும் விளக்கின் அளவுக்கு ஏற்றலாம்.

— கி. மஞ்சுளா



டேப்பில் காந்தத்தைப் பொறுத்தி கண்ணின் அருகில் வைத்து ஊசியை எடுத்து விட்டேன்.

என் சமயோஜித புத்தியை முதலாளி, மேனேஜர், சக ஊழியர் என அனைவரும் பாராட்டினார்கள். டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்ற போது அவரும் கண்ணை சிமிட்ட விடாமல் ஊசி முனையை எடுத்தது குறித்து பாராட்டினார்.

— சி. லக்ஷ்மி, கோவை - 8.

இரண்டாவது - மூன்றாம் பரிசு ரூ. 1000/- பெறுமானமுள்ள சுடிதார்

என்னுடைய மாமா சிறுகதைகள், கட்டுரைகள் எல்லாம் சிறப்பாக எழுதுவார். அவருக்கு என் மீது கொள்ளைப் பிரியம். என்னுடைய பெயரில்தான் கவிதை, சிறுகதைகளை பத்திரிகைகளுக்கு எழுதி அனுப்புவார்.

ஒரு சமயம், என்னுடைய பள்ளியின் பெயரைப் போட்டு, திண்டுக்கல்லிலிருந்து வெளிவரும் ஒரு சிற்றிதழுக்கு கவிதைப் போட்டிக்காக கவிதை எழுதி அனுப்பினார். முதல் பரிசும் கிடைத்தது. அந்தக் கவிதையைப் படித்து விட்டு யாரோ ஒருவர், என் பள்ளியின் முக வரிக்கு வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்பினார். அது உண்மையில் வாழ்த்துச் செய்திதான். ஆனால், "அதெப்படி உன்னுடைய பெயருக்கு ஒருவன் கடிதம் எழுதலாம்" என்று தலைமையாசிரியர் முதல் கொண்டு, சக ஆசிரியர்கள் எல்லோரும் என்னை அழைத்துத் திட்டியது மல்லாது அடித்தார்கள்.

நானும், "எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. என்னுடைய மாமாதான் கவிதை எழுதுவார்" என்று விவரத்தையெல்லாம் சொல்லிப் பார்த்தேன். ஆனால், அதையே தவறாக புரிந்து கொண்டு, ஒவ்வொரு பாட ஆசிரியரும் வகுப்பு நேரத்தின் போது, "என்னடி! உம் மாமன் நெனப்புல உருகிட்டியா?!" என்று கேவலமாக பேச ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நான் தினமும் அழுவேன். எங்க வீட்டில் சொன்னால், "இந்த ஒரு வருடம் கஷ்டப்பட்டு படிச்சிடும்மா!" என்று சொல்வார்கள். எனக்குத் தூக்கமும் வரவில்லை. படிக்கவே பிடிக்கவில்லை. இதற்கு ஒரு முடிவு கட்ட வேண்டும் என்று நினைத்தேன்.

ஒரு நாள் தலைமையாசிரியர் பாடம் நடத்தினார். எப்பொழுதும் போல, என்னைத் திட்ட ஆரம்பித்தார். இது நாள் வரையில் பொறுத்துக் கொண்டிருந்த நான் எழுந்து நின்று, "மேடம்! சொந்த வாழ்க்கையைப் பற்றி ஏன் பேசுகிறீர்கள்; சொன்னாலும் சொல்லாவிட்டாலும் என் மாமாவைத்தான் நான் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறேன். என்றாவது ஒருநாள் என் மாமாவோடு, என்னையும் சேர்த்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு ஒரு பெண் இருந்தால், இப்படியெல்லாம் பேசுவீர்களா? உங்களால் நன்றாக படித்துக் கொண்டிருந்த நான் படிக்கப் பிடிக்காமல் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறேன் தெரியுமா?!" என்று இவ்வளவு நாள் என் மனதில் எரிந்து கொண்டிருந்தவற்றை அப்படியே கொட்டினேன். அவ்வளவுதான் அன்று முதல், யாரும் என் பேச்சுக்கே வரவில்லை. தலைமையாசிரியரும் என்னிடம் அன்பாக பேச ஆரம்பித்தார். நானும் பத்தாம் வகுப்பு அரசுத் தேர்வில் நன்றாக படித்து நல்ல மார்க் எடுத்தேன்.

— க. ரேணுகாதேவி, சென்னை - 81.

மூன்றாவது - மூன்றாம் பரிசு ரூ. 1000/- பெறுமானமுள்ள சுடிதார்

நான் கிராம வாழ்க்கைக்கே பழக்கப்பட்டவள். என்னுடைய கலையுணர்வு மிக்க அழகிய கோலங்கள், நவராத்திரி போன்ற நாட்களில் நான் வீட்டை அலங்கரிக்கும் பண்பு இவற்றால் கவரப்பட்ட என் மாமா, என்னை கட்டாயப்படுத்தி நகரத்தில் கல்லூரியில், மனை இயலில் சேர்த்தார். நகரத்திலும் நவநாகரீக உடைகள் என்னைக் கவர்ந்ததில்லை. அதனால் அழகிய பிரிண்ட், பொருத்தமான கலர் அமைப்பு கொண்ட எளிமையான ஆடைகளை நான் தேர்ந்தெடுப்பது என் தோழியர்

பலரையும் கவர்ந்ததுண்டு.

இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் போது நாங்கள் ஒரு ப்ராஜெக்ட் செய்ய வேண்டியிருந்தது. எங்கள் குழுதங்கியிருந்த இடத்தை அழகுற அலங்கரிக்க வேண்டும். எங்கள் குழுவினர் ஒவ்வொருவரும் ஒரு யோசனை சொல்ல இறுதியில் நான் சொன்ன யோசனை எல்லோருக்கும் பிடித்துப் போக, பொறுப்பாளராக ஆக்கப்பட்டேன்.

எங்களது டெண்ட் என் கற்பனையில் கோகுலமாக்கப்பட்டது. ராதா கிருஷ்ணன் பெயிண்ட் செய்த புடைவை திரைச்சீலை ஆனது. பெரிய பானையொன்றில் யசோதா தயிர் கடைந்தாள். சிறிய சிறிய உறி தயாரித்தோம். தோழியர் அனைவரும் கோபியராய் உடையணிந்தோம். வாயிலில் கண்ணன் லீலைகள் வண்ணக் கோலமாக வரையப்பட்டன. மதிப்பீட்டாளர்களை கண்ணன் புகழைச் சொல்லி, அவர்களையே ஆயர்குலத் தலைவர்களாய் வரவேற்றோம். வந்தவர்களை நந்த கோபன் வீட்டு விருந்தினர்களாய் சிறுசிறு பானையில் தயிர் கொடுத்து உபசரித்தோம். கோபியராய் கோலாட்டம் போட்டு களிப்பூட்டினோம். நாங்கள் அமைத்த கோகுலமே முதற் பரிசைப் பெற்றுத் தந்தது.

இது மட்டுமல்ல கல்லூரியின் எந்த விசேஷ நிகழ்ச்சிகள் என்றாலும், அலங்கரிப்பு, வரவேற்பு என்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. என்னுடைய கலையுணர்வு மிக்க அழகுணர்ச்சியை தூண்டிவிட எல்லா சந்தர்ப்பங்களும் எனக்குப் பயன்பட்டன. இன்று நான் அலங்கரிப்புக் கலையில் மேன்மேலும் தேர்ச்சி பெற, உபகாரச் சம்பளம் பெற்று, மேல் நாட்டுப் பயணத்தைத் தொடரப் போகிறேன். என் மனம் என்றும் அதற்குக் காரணமான என் மாமாவை வணங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

— கே. சாய் சித்ரா, புதுக்கோட்டை.

நான்காவது - மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 1000/- பெறுமானமுள்ள சுடிதார்

என் பாட்டிக்கு அவ்வப்போது நெஞ்சில் வாயு அடைத்துக் கொள்ளும். அப்போது படாதபாடு பட்டுவிடுவார். அதற்காக ஆயுர் வேத மருந்தான "லோகாஸ்வம்" என்கிற திரவ மருந்தை எங்களது குடும்ப நண்பரும் இயற்கை வைத்தியருமான நாராயணன் அவர்கள் தயாரித்துத் தந்தார்கள். அந்த மருந்து உட்கொண்டால் உடன் நிவாரணம் அடைவார் பாட்டி.

அன்று இரவு சுமார் ஒன்னே முக்கால் மணி அளவில் பாட்டி, அதே வாயு அடைப்பால் கத்தித் இரைறத் தொடங்க நாங்கள் மருந்து பாட்டிலை எடுத்துப் பார்த்தால் மருந்து காலி. பாட்டியின் நிலைவேறு பயமாக இருந்தது. முகமெல்லாம் வேர்த்து பேச முடியாமல் சைகை செய்ய பயம் என் வயிற்றை அடைத்தது. வீட்டில் நானும் அம்மாவும் என் பத்து வயது தங்கையுமே உள்ளோம். அப்பா "நைட் ஷிப்ட்" வேலைக்குப் போயிருக்கிறார். வீடோ... தனியான இடத்தில் கட்டப்பட்ட வீடு.

என்ன செய்வது? அந்த நண்பர் நாராயணனின் வீடு 10 நிமிட தூர நடையில் இருந்தது. போய் மருந்து வாங்கி வருவது என முடிவு செய்தேன். என் தாய்க்கும் 23 வயதான என்னை அந்த நேரத்தில் அனுப்ப மிகபயமாக இருந்தாலும் எதுவும் செய்ய இயலாமல் அழ நான் துணிந்து புறப்பட்டேன். பாட்டிலை எடுத்துக் கொண்டு ஓட்டமும் நடையுமாக போகையில் வழியில் ஒருவன் போதையுடன் என்னுடன் சேர்ந்து வேகமாக நடக்க ஆரம்பிக்க எனக்கு உள்ளுக்குள் உதறியது.

"பாப்பா... என்னா... விசியம்? மெல்லமா



பச்சை நிற இலைகளை கத்தி போன்ற கூர்மையான ஆயுதங்களை உபயோகிக்காமல் கையிலேயே 'கிழித்து' உபயோகிக்கலாம் என்கிறார்கள் உணவியல் நிபுணர்கள்! ஏனெனில் கத்தி போன்ற பொருள்கள் இலைகளில் உள்ள செல்களை சேதப்படுத்தி ஒரு என்சைமை சுரக்கச் செய்கிறது. இதன் விளைவால் வைட்டமின்கள் சுலபமாக அழிக்கப்படுகின்றன. கையால் கிழிபடும் போது நரம்புகளைச் சுற்றிலுமே இலைகள் கிழிபடுகின்றன. இதனால் சத்துக்கள் சேதமடைவது தவிர்க்கப்படுகின்றது.

நன்றி : ஹெல்த் நியூட்ரிஷன்

— கிருஷ்ணவேணி

போலாம்"

என அவன் பேசிய வகையே அவன் தட்டானவன் என புரிந்தது. இருப்பினும் அதைக் காட்டாது, "ஒரு முக்கிய வேலையா போய்ட்டிருக்கேன்... எவனாவது பக்கத்துல வந்தான்னா... பாதுகாப்புக்கு இதோ... ஆசிட் பாட்டில்!! ஒரே வீசு... மூஞ்சி இருக்கற எடம் தெரியாம போயிடுவான்... பாக்குறியா..." என்றபடி மூடியைக் கழட்டுவது போல பாவ்லா செய்ய, மிரண்டுபோன அவன் உடனே,

"அ... அதான பாத்தேன். இன்னா பொண்ணு தனியா வர்தேன்னு... நீ போம்மா.. ஆரு உன்ன பாலோ பண்றாங்கன்னு நா பாக்கறேன்... அண்ணன் நானுருக்கேன்... தெகிரியமா முன்னால போ" என்று மறைந்தே போனான்.

நண்பரின் வீட்டிற்குச் சென்று நிலைமையை விளக்கி, பின் அவரின் துணையோடு மருந்துடன் அவர் வண்டியிலேயே வந்தேன். பாட்டியும் மரண வேதனையிலிருந்து தப்பித்தார். அம்மா "எப்படி போன?" என்றதற்கு, பாடி கார்டுடன் சென்ற விஷயத்தைச் சொல்ல, என் சமயோஜித புத்தியைப் பாராட்டினாலும், அதற்குப்பின் அப்படி என்னை அனுப்பவில்லை.

— செல்வி யு.கே. அரவன்காடு.

ஐந்தாவது - மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 1000/- பெறுமானமுள்ள சுடிதார்

எங்கள் பள்ளியில் ஆண்டு நிறைவு விழா நடத்துவது என முடிவு செய்து அதற்காக நாளும் குறித்து வெளியிட்டனர். இதில் அத்தனை கலை நிகழ்ச்சிகளையும் நடத்தவும், 10 ஆம் வகுப்பு மாணவிகளின் இறுதி வகுப்பு என்பதால் அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தலாம் எனவும் முடிவு செய்திருந்தனர். எனக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே பாட்டும், நடனமும் ஓரளவு நன்றாக வரும் என்பதால் சந்தோஷத்துடன் தயாரானேன். போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் மாணவிகளை தேர்ந்தெடுக்கும் ஆசிரியரும் வந்தார். அவருக்கு மாணவிகளை இழிவு படுத்துவது என்றால் அல்வா சாப்பிடுகிற மாதிரி, நான் பெயர் கொடுக்க எழுந்து நின்றேன். என் முகத்தை ஏளனத்தோடு ஒரு நிமிடம் பார்த்த அவர்,

"நீயெல்லாம் மேடை ஏறினால் எல்லோரும் எழுந்து ஓடி விடுவார்கள்" என்றார்.

அவர் அப்படிச் சொன்னதற்குக் காரணம் என் முன்பற்கள் மூன்று முன்னால் சற்று நீண்டிருப்பதுதான். நான் அப்படியே கூனிக் குறுகிப் போனேன். பின் தலைமை ஆசிரியரின் மூலம் நடனம் மற்றும் பாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொண்டேன்.

பின் வீட்டுக்கு வந்து ஓசியில் டேப்ரிக்கார்டர் வாங்கி மிகவும் கஷ்டப்பட்டு திறமையாக, தனியாகவே தீவிர முயற்சியில் ஈடுபட்டேன். பரத நாட்டியத்திற்கு அனைவரும் செய்வது போல் மிகவும் அதிகமாக அலங்காரம் என்று இல்லாமல் நளினமாக மட்டுமே அலங்காரம் செய்து எனது திறமையை மட்டும் வெளிப்படுத்தும் வகையில் 'ஓம் நமச்சிவாயா...' எனத் தொடங்கும் பாடலுக்கு நடனம் ஆடினேன். கை தட்டல் ஓசை வானைப் பிளந்தது. அதே மாதிரி பாட்டிலும் (உலகமெலாம் எனத் தொடங்கும் பக்திப்பாடலை) அனைவர் உள்ளமும் உருகப் பாடினேன்.

நான் எதிர்பார்த்த படியே இரண்டிலும் முதல் பரிசு எனக்கே. பரிசுப் பொருளை வாங்கிக் கொண்டு மேடையை விட்டுக் கீழிறங்கியதுமே என்னை இழிவுபடுத்தி என் பெயரை எடுக்க மறுத்த ஆசிரியரே நேராக என்னிடம் வந்து கை குலுக்கி, "என்னை மன்னித்து விடம்மா. இனிமேல் யாரையும் இது போல் இழிவுபடுத்த மாட்டேன். இது எனக்கு ஒரு பாடம்" என்று கூறி கண்களில் வரும் கண்ணீரை மறைத்தபடியே சென்றார். அன்று எனக்கு அழகை ஆண்டவன் கொடுக்கா விட்டாலும் என்னுடைய திறமையாலும், புத்திசாலித்தனத்தாலும் சாதித்து வெற்றி பெற்றேன்.

— எம். மாசிலாமணி, பொன்னாச்சி.

கம்பளி, ஸ்வெட்டர் போன்றவற்றைப் பாதுகாக்க 'நாப்தலின் பால்ஸ்' போடுவதுண்டு. இன்னும் சிக்கனமாக பாதுகாக்க ஒரு வழி இருக்கிறது. அவற்றுடன் ஒரு கொத்து வேப்பிலையை வைத்து பேக் செய்து விட்டால்... பூச்சிகளிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்!

— ஆர். சீதா

10 இயர்ஸ் இட்ச்!

ரிஷபன்

“ஏன்ன, சைக்கிள் ஓட்டத் தெரியாதா” என்றாள் பூஜிதா. என் மகள். சிரித்தேன். அசடு வழிய. என்னவோ பயம் அந்த நாட்களில். கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொள்வேனோ என்று.

ஆனால் இப்படி அகிலாண்டேஸ்வரி நகருக்குக் குடி வரப் போகிறேன் என்றோ, ஊரை விட்டு ஒரு கிலோமீட்டர் தள்ளியிருக்கும் என்றோ தெரியாமல் போனதே.

ஒரு கறிகாய் வாங்க, மருந்து வாங்க வேகு வேகு என்று நடக்க வேண்டும்.

இவரைப் பொறுத்தவரை பிரச்னை இல்லை. ஸ்கூட்டரில் ஏறி விர்ரென்று போய் விடுகிறார். மாலையில் எப்போது வீடு திரும்புவார் என்று நிச்சயம் இல்லை. அப்படியே வந்தாலும் அலுப்பு படர்ந்த முகம். பெருமூச்சுடன் உள்ளே நுழைபவரிடம் எதுவும் சொல்லவே தயக்கம். ஹால் சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டு கையில் பேப்பரைப் பிரித்துக் கொள்வார்.

ரிமோட் கண்ட்ரோலில் டீவியை உயிர்ப்பித்து ஏதோ சானலை போடுவார்.

‘ருக்கு, ருக்கு’ என்று கமல் மாமி பாடுகிற குரல் கேட்ட மறுவினாடி ‘ஆலய மணியின்’ என்று பழைய பாடல் கேட்கும். உடனேயே கிரிக்கெட் இரைச்சல். அடுத்த வினாடி ஏதோ இங்கிலீஷ் இரைச்சல். தன்னிச்சையாய் பட்டனைத் தட்டி கடைசியில் பி.பி.சி வைத்து விட்டு பேப்பரில் மூழ்கிப் போவார்.

“ஏம்மா... அப்பா டீவி பார்க்கிறாரா இல்லே... பேப்பர் படிக்கிறாரா” என்று பூஜிதா கேட்பாள்.

எட்டிப் பார்த்தால் முகம் வேறு கோணத்தில் திரும்பியிருக்க லேசாய்க் கண் அயர்ந்திருப்பார்.

என்னவென்று சொல்ல. பூஜிதாவுக்கு ஒன்பது வயசு. எங்களுக்கு மணமாகி பத்து வருஷங்கள் பூர்த்தி. ‘ஸெவன் இயர்ஸ் இட்ச்’ தாண்டி இப்போது ‘டென் இயர்ஸ் இட்ச்சிங்’.

வர வர ஒவ்வொரு நாளும் சலிப்பு மாறாத பழைய அட்டவணை.

பூஜிதாவே கேட்கிறாளே.

“ஏம்மா, முன்னால எல்லாம் நாம ஜாலியா அரட்டை அடிச்சுண்டு, கேரம் விளையாடிண்டு, ஹேப்பியா இருப்போமே. இப்ப ஏன் போரடிச்சுண்டு இருக்கோம்.”

எனக்கு என்ன தெரியும். வீட்டில் எதுவுமே ஆணின் மூடைப் பொறுத்தது.

அவன் சிரித்தால் தீபாவளி. முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டால் எல்லோருமே ஷெனாய் வாசிக்க வேண்டும்.

எனக்கும் அலுப்பாகி விடுகிறது.

போன மாசம் ஒரு கல்யாணத்தில் சந்தித்த என் சிநேகிதி கேட்டாள்.

“ஏண்டி, காலேஜ் க்வீன் மாதிரி இருப்பே. இப்ப என்ன ஆச்சு உனக்கு. ஒரு பொண்ணு பெத்ததுக்கே இப்படி ஆயிட்டே.”

எனக்கும் புரியவில்லை. சட்டென்று நிறைய வயதாகிப் போன பிரமை. நடந்து விட்டு வந்தால் மூச்சிரைக்கிறது. நடக்க வேண்டாம் என்றால் சைக்கிள் விடத் தெரியாது. தெரிந்தால் பூஜிதாவின் சைக்கிளில் கடைத் தெரு போய்விட்டு வந்து விடலாம்.

சொன்னால் கேலியாகப் பார்க்கிறாள்.

“என்னவோ கத்துக்கலை இப்ப தேவை. என்ன செய்யலாம்.”

என்னை எடை போடுவது போலப் பார்த்தாள்.

“என்னால பிடிச்சக்க முடியுமா.”

“ஏண்டி.”

“நீ பயங்கர வெயிட் போட்டுட்டேம்மா...”

என்னையே முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டேன். வாஸ்தவம்தான். ஆனாலும் எரிச்சல் வந்தது.

"அப்படி ஒண்ணும் குண்டு இல்லே..."

"சரி... சரி... வா..."

இன்னமும் பக்கா ரோடு போடவில்லை. செம்மண் ரோடுதான். பெரிய மழை அடித்த பின் விளைவாய்க் குழிகள். இருட்டிய பிறகு பயிற்சி ஆரம்பித்தோம்.

"கெட்டியாகப் பிடிச்சுக்கோ. ம். பெடல் பண்ணு."

பெடல் செய்ய முயற்சித்தால் பேலன்ஸ் போனது. பேலன்ஸ்





போக்குவரத்துக் கழகங்கள், மற்றும் 'மிஷின்'களில் வேலை பார்ப்பவர்களுடைய 'காக்கி' நிறம் மற்றும் நீல நிற சீருடைகளில் படியும் எண்ணெய் பிசுக்கு எளிதில் போகாது. ஒரு 'ஷாம்பு' பாக்கெட் எடுத்து சிறிதளவு நீரில் விட்டு நன்றாக நுரை வரும்படி அடித்து, எண்ணெய்க்கறை படிந்த துணிகளை ஒரு அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்துப் பின் வழக்கம் போல் டிடர்ஜெண்ட் சோப் உபயோகப் படுத்தித் துவைத்து அலசினால், எண்ணெய் கறைகள் தேடினாலும் கிடைக்காது!

— சி. பூங்கோதை

பண்ண முயற்சித்தால் சைக்கிள் நின்று விட்டது.

பூஜிதாவுக்குப் பத்தே நிமிஷத்தில் மூச்சிரைத்தது.

"முடியலம்மா."

குட்டி சைக்கிள்தான். காலை ஊன்றி சமாளிக்க முடிந்தது. எப்போது ஓட்டுவது!

"அப்பாவைக் கூப்பிடேன்". பூஜிதா திடீரென்று சொன்னாள்.

"என்ன?"

"ஆமாம்மா. அப்பாவைக் கூப்பிடு. ஈஸியா வந்துடும்."

'அவரையா.... வருவாரா.'

ஆபீஸ் போய் வருவதே பெரிய வேலை என்ற நினைப்பில் எதையுமே கேட்க விரும்பாமல் சோபாவில் முடங்குகிற மனிதர் எப்படி எடுத்துக் கொள்வார்?

"நான் கேட்கட்டுமா" என்றாள் பூஜிதா.

என் தயக்கம் அவளைத் தடுக்கவில்லை. விடுவிடுவென்று வீட்டுக்குள் போய்விட்டாள்.

"அப்பா... அம்மா சைக்கிள் கத்துக்கணுமாம். உன்னால கத்துத் தர முடியுமா. என்னால அம்மாவை பிடிச்சுக்க முடியலே."

குரல் வாசலுக்குக் கேட்டது. என்ன பதில் சொல்லப் போகிறார். படபடப்புடன் கவனித்தேன். சில வினாடிகளுக்குப் பிறகு இரண்டு பேருமாய் வெளியில் வந்தார்கள்.

"என்ன..." என்றார் உணர்ச்சியற்ற குரலில்.

சைக்கிளைக் காட்டினேன். புடைவையை மடித்து வாகாகச் சொருகியிருந்தேன்.

"கத்து வச்சிண்டா அவசரத்துக்கு உதவுமேன்னு..."

அரை மனதாய் வருபவர் போல நெருங்கினார்.

"ஏறு" என்றார் பாதி அதட்டலாய்.

பயத்துடன்தான் ஏறினேன். ஏன் இவரைப் போய்க் கூப்பிட்டேன் என்று இருந்தது.

பூஜிதா வாசலில் நின்று வேடிக்கை பார்த்தாள்.

"ம்... மிதி... நேரா பாரு....."

வெட வெடவென உடம்பு ஆடியது. இவரிடம் என் பயங்களைப் பகிர முடியாது. சரி... முயற்சி செய்துதான் பார்க்கலாம் என்று மிதித்தேன்.

பின்னாலேயே தள்ளிக் கொண்டு ஓடி வந்தவர் எப்போது கை விட்டார் என்று தெரியவில்லை.

தட தட வென்று போய்க் கொண்டிருந்தவள் எதிரில் ஸ்கூட்டர் வருவது பார்த்து ஒதுங்க முயன்றேன். பேலன்ஸ் தவறி விழப் போனேன். பிடித்துக் கொண்டு விட்டார்.

பூஜிதாவின் இரைச்சல் கேட்டது.

"அம்மா சூப்பரா ஓட்டறே..."

மனசுக்குள் பெருமை. நானா....

"சரி... சரி... ஏறு... மறுபடி டிரை பண்ணு."

இவர்தான். மீண்டும் சைக்கிளில் ஆரோகணித்தேன். அழுத்தினேன்.

இந்த முறை முன்பை விட சற்று பதற்றம் குறைந்திருந்தது. அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் பயிற்சி செய்திருப்பேன்.

இந்த அரை மணியில் நிறைய தடுமாற்றங்கள். தவறுதல்கள். விழப் போனவளை இரண்டு மூன்று முறை தாங்கிப் பிடித்தார். கூடவே ஓட்டிக் கொண்டு ஓடி வந்தார். கேட்டதற்குப் பதில் சொன்னார்.

எனக்கு என்னவோ கல்யாணமான புதிதில் அவரும் நானும் சகஜமாய் பேசிக் கொண்ட நினைவுகள் வந்தன. சட்டென்று எங்களிடையே இருந்த அலுப்பும் இடைவெளியும் தூர்ந்த பிரமை. இயந்திரமாய் சமைத்து, சாப்பிட்டு, படுத்த நாட்கள் தந்த வெறுமை விலகிப் போன மாதிரி இருந்தது.

பூஜிதா படுத்துத் தூங்கி விட்டாள்.

நானும் விடிவிளக்கை ஒளிர விட்டேன்.

சைக்கிள் ஓட்டிய அலுப்பு மறைய குளித்திருந்தேன். பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டதும் முணுமுணுத்தேன்.

"தேங்க்ஸ்..."

அவர் பேசவில்லை. பிடி இறுகியது.

சைக்கிளுக்குத்தான் உண்மையில் நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

வாஸ்து எனும் புதையல்!

இத்தனை மாதங்களாக கட்டிய வீடுகள் பற்றிப் பார்த்தோம். அடுத்தது ஃப்ளாட்ஸிற்குப் போவதற்கு முன் சில விஷயங்களை நான் வலியுறுத்திச் சொல்ல விரும்புகிறேன். வாஸ்து என்பதே நாம் பிறந்த இந்த மண்ணின் மகிமையைப் பேசுவதுதான்....

மண்தான் மனிதனுக்கு ஜீவாதாரம்! மனிதனுக்கு தேவையான உணவு வானத்திலிருந்து வருவதில்லை. அது அவனுக்கு வானத்து சக்திகளாகிய சூரியன், மழை, காற்று இவற்றின் துணையுடன் தானியங்கள், காய்கறி, கனிகளை உற்பத்தி செய்து கொடுக்கின்றது. நம் உடைகளுக்கு தேவையான பருத்தியையும் இந்த மண்தான் கொடுக்கின்றது. மனிதன் அணிந்து கொள்கின்ற அணிகலன்களாகிய பொன், வெள்ளி போன்றவை இந்த மண்ணில்தான் கிடைக்கின்றது. இயற்கையிலேயே இவ்வளவு ஆற்றல் பெற்ற இந்த மண்ணின் மீதுதான் மனிதன் தான் வாழ்வதற்கான வீட்டைக் கட்டுகின்றான். நாம் விண்ணிலே வீட்டைக் கட்ட முடியாது. அங்கு அவன் வாழவும் முடிர்யாது. அப்படிப்பட்ட மகத்துவம் வாய்ந்த மண்ணிற்குப் பல நல்சக்திகள் உள்ளன; கண்களுக்குப் புலப்படாத அநேக நல் அதிர்வுகள் இருக்கின்றன.

இந்த சக்திகளை எப்படி தனக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான வழிமுறைகளை நம் ஞானிகளும், முனிவர்களும் நன்கு அறிந்திருந்தனர். பூமியில் உள்ள அதிர்வுகளை எப்படி நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதனை சாஸ்திரங்கள் வாயிலாக தெளிவு படுத்தினர். சாஸ்திரப்படி வீடுகள், தொழிற்சாலைகளை கட்டுகின்ற பொழுது அங்கு வசிக்கின்ற ஒவ்வொருவர்க்கும் உடல், உள ரீதியான ஆற்றல்கள் ஏற்பட்டு அவை ஆக்க பூர்மான சக்திகளாக மாறுகின்றது. அதில் வசிப்பவர்கள் எதையும் சாதிக்கக் கூடிய மாமனிதர்களாய் மாறி தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும், சுற்றத்தையும் வாழ வைத்தனர்.

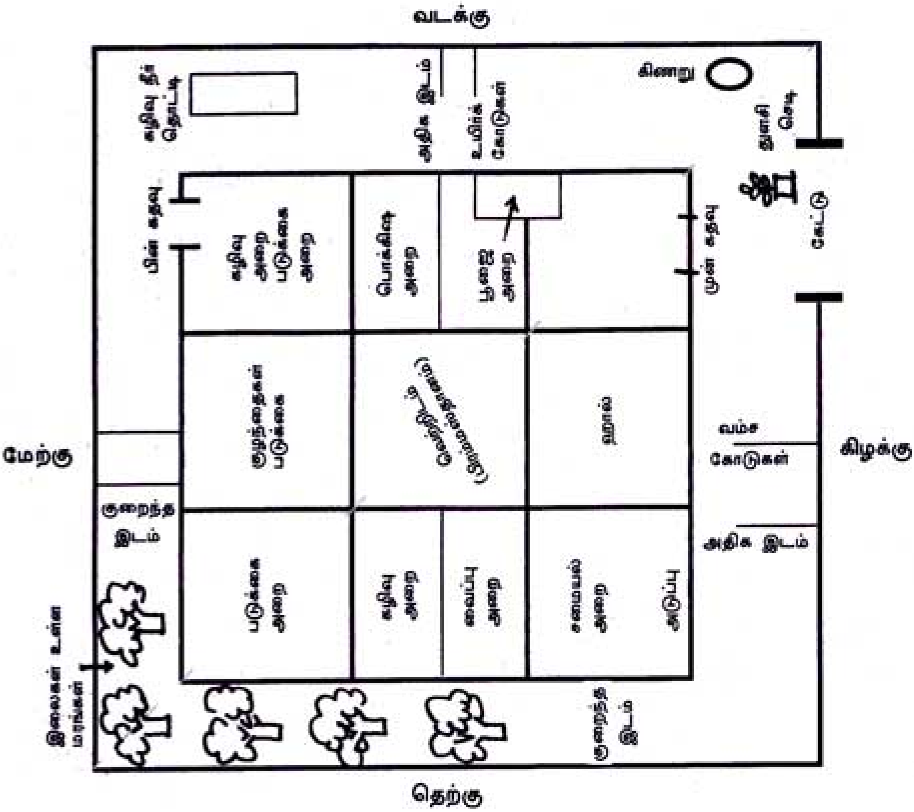
என்னுடைய அனுபவத்தில் நன்றாக நடந்து கொண்டிருக்கின்ற பல தொழிற்சாலைகளில் தவறான இடத்தில் கோயில்களைக் கட்டி அதனால் தொழிலாளர் பிரச்னை, உற்பத்தி செய்த பொருள்களின் தேக்கம், வங்கிக் கடன் பிரச்னை, உற்பத்தி செய்த பொருள்களின் தரம் இல்லாமல் போகுதல் ஆகியவை ஏற்பட்டு பங்குதாரர்களுக்குள் கருத்து வேறுபாடு போன்றவை ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

அதே போல மற்றொரு விஷயம் 'மனையடி சாஸ்திரம்' என்ற வார்த்தையைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பது. மனை அடி சாஸ்திரம் என்பது நம் மனைக்கு அடியில் இருக்கும் நிலத்தின் சாஸ்திரமாகும். ஆனால் 'அடி' என்பதை அடிக்கணக்கு என்று வைத்துக் கொண்டு இத்தனை அடி அறை அமைத்தால் சுகமான வாழ்வு என்றும் இத்தனை அடி ஹால் வைத்தால் சரி வராது என்றெல்லாம் கருதி அவஸ்தைப்படுகின்றனர். நம் சாஸ்திரம் ஐந்து ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தியது. இன்று நாம் பயன்படுத்தும் அளவுகள் ஒரு நூறு ஆண்டு சரித்திரத்தில் வந்தது மட்டுமே. இதை வாசக நேயர்கள் புரிந்து கொண்டு தெளிவு பெற வேண்டும்.



பி.ஜே. ரவிராஜ்

மீண்டும், இப்புதிய ஆண்டின் தொடக்கத்தில் இருக்கின்ற நாம் நன்றாக தெளிவு பெற்று நாம் வாழ்வதற்காகவே சாஸ்திரங்களை கொடுத்த பிரகதா, விஸ்வகர்மா, மயன் போன்ற முனிவர்களின் ஏகோபித்த சாஸ்திரத்தை ஏற்று மீண்டும் ஒரு முறை நம் வீட்டின் அமைப்பு எப்படி இருக்க வேண்டும்



என்பதனை மேலேயுள்ள படத்தின் வாயிலாக தெளிவு பெறலாம்.

சாஸ்திரங்கள் கூறப்பட்ட காலகட்டங்களில் அந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சாஸ்திரங்கள் கூறப்பட்டிருந்தன. இன்று இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் அதற்கு ஏற்ப மாறுதல்களை கூறக் கூடிய ஆராய்ந்து அறிந்த வாஸ்து வல்லுனர்களை நாம் அணுக வேண்டும். நாம் இதை நன்கு உணர்ந்து நாம் கட்டப் போகின்ற புதிய தொழிற்சாலையையோ, வீட்டையோ அல்லது ஏற்கெனவே கட்டப்பட்ட கட்டிடங்களையோ வாஸ்து பலத்தின்படி சரி செய்து மென்மேலும் உயர்வடைவதுடன் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் உயர்வடையச் செய்வோம். இது பற்றி அறிய விரும்புபவர்கள் மாதத்தின் முதல் தேதி முதல் 5-ந் தேதி வரை சென்னையிலும் மற்ற நாட்களில் கோவையிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம். சென்னை : 8540084, கோவை : 577907.

மகாபாரதத்தில் மயன் சபை கட்டியதாக ஆதாரங்கள் நமக்கு இருக்கின்றது. பைபிளில் கடவுள் நோவா என்ற மனிதனுக்குக் கப்பலை கட்டுவதற்கான அளவுகளைக் கொடுத்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் சாலமோன் (சுலைமான்) என்கின்ற ராஜா எப்படி தன் கூடாரத்தை அமைக்க வேண்டும் என்றும் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்டதாகக் கூறுகின்றது. இப்படி இந்த இயற்கை விஞ்ஞானத்தைக் கூறாத நூல்களே இல்லை. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் வாழ்ந்த இடம், ஏசு கிருஸ்து மலைப்பிரசங்கம் செய்த இடம் போன்றவை மிகப் பிரசித்தம் பெற்றவை. இவை அனைத்தும் வாஸ்து பலம் பெற்ற இடங்கள். இதை நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்வோம். நாம் வாழ்வதற்காகவே கொடுக்கப் பட்ட சாஸ்திரம் வாஸ்து சாஸ்திரம்.

இனி வரும் இதழ்களில் ஃப்ளாட்ஸ் எப்படி இருந்தால் நல்லது. (அப்படி இல்லாமல் போனவர்கள் வருந்த வேண்டாம்) சரியில்லாதவற்றை எப்படி சிறுசிறு மாற்றங்கள் மூலம் சரி செய்யலாம் எனப் பார்க்கலாம்.

(தொடரும்)

வீட்டிலேயே கைவைத்தியம் செய்யலாமே!

"கை வைத்தியம்" என்பது பாரம்பரியம் மிக்க அற்புதமான நமது மருத்துவக் கலையாகும். இதுவே வீட்டு வைத்தியம் என்றும், பாட்டி வைத்தியம் என்றும் தமிழ் மருத்துவம் என்றும், சித்த வைத்தியம் என்றும் அழைக்கப்பட்டு நமக்கு மிகவும் பயன்பட்டு வந்த மருத்துவமாகும். இம் மருத்துவத்தில் பின் விளைவுகளோ, பக்க விளைவுகளோ இல்லாததோடு குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனையும் தரக் கூடியது. இதன் பயன் வாசகிகளுக்கும் கிட்டட்டும் என்ற விருப்பத்தில் திருச்சி தென்னூரில் பிரியா நர்ஸிங் ஹோம் நடத்தி வரும் பிரபல சித்த மருத்துவ நிபுணரும், ஜனாதிபதியின் கௌரவ சித்த மருத்துவ ஆலோசகருமான டாக்டர் இரா. கண்ணன் (போன் : 408565) அவர்களைக் கேட்டோம். இங்கு அவர் நம் வாசகிகளின் கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்கிறார்.

1. பரிசு பெறும் கேள்வி :

கேள்வி : கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பாலில் குங்குமப்பூ போட்டுச் சாப்பிடுவதால் குழந்தை சிவப்பாக பிறக்கும் என்பது உண்மையா?

— கே. கலைச்செல்வி, கும்பகோணம்.

பதில் : இது இயற்கையாகவே எல்லோருக்கும் எழக் கூடிய ஒரு ஐயப்பாடுதான். முதலில் குங்குமப்பூ என்றால் என்ன என்பதை சற்று தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வோம். இது ஒரு சிறு செடி வகுப்பைச் சேர்ந்த பூண்டு. இந்தப் பூண்டின் பூக்களில் உள்ள மகரந்தத் தாள்களே குங்குமப்பூ ஆகும். இது செம் மஞ்சள் நிறத்துடன் இருக்கும். இதை நீரிலோ அல்லது பாலிலோ கலந்தால் அவை முழுமையாக செம்மஞ்சள் நிறம் பெறும். குங்குமப்பூ காஷ்மீரில் அதிகமாகப் பயிராகிறது. இதை உணவுப் பொருட்களிலும், சித்த மருந்துகளிலும் நிறத்தைக் கொடுப்பதற்கும், மணம் உண்டாக்குவதற்கும் அதிகமாகச் சேர்க்கிறார்கள். குங்குமப்பூ விலை அதிகமாக இருப்பதால் இதில் அதிகமாக கலப்படம் செய்கிறார்கள்.

குங்குமப் பூவைத் தினமும் பாலில் கலந்து அருந்தி வந்தால் சுகப் பிரசவமாகும். அதே போல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்த குங்குமப் பூவை வெற்றிலையோடு கலந்து அருந்தினாலும், அல்லது பாலிலிட்டுக் காய்ச்சி அருந்தினாலும் பிறக்கும் குழந்தை அழகாக நல்ல நிறத்தோடு பிரசவ வலி அதிகம் இல்லாமல் பிறக்கும் என்பது ஒரு பரம்பரை நம்பிக்கையாகும். ஆனால் இன்னும் இது அறிவியல் பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட வில்லை.

டாக்டர் இரா. கண்ணன்



கேள்வி : 1) என் கை, கால் நகங்களில் சொத்தை விழுந்து நகங்களில் அரிப்பும் உள்ளது. இதே போல் என் மனைவிக்கும் உள்ளது. நகச் சொத்தை நீங்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

— திரு. கே. ஞானஸ் கந்தன், மருதூர்.

2) என் கை மற்றும், கால்களில் உள்ள கட்டை விரல் நகம் சொத்தை போன்று உள்ளது. சீழ் வைத்து உள்ளது. இதற்கு ஒரு சித்த மருந்து

கூறவும்.

— எம். சுவாதி, அரும்பாக்கம்.

பதில் : தற்காலத்தில் குடும்பப் பெண்களுக்கு பொதுவாக நகங்கள் கெட்டு சொத்தை விழுவதை அதிகமாகக் காண்கிறோம். இம்மாதிரி ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. குறிப்பாக அதிகமாக தண்ணீரிலே புழங்குவது, டிட்டர்ஜென்ட் தூள்கள், சோப்புகள் அதிகமாக பாத்திரம் விளக்குவதற்கும், துணி துவைப்பதற்கும் பயன்படுத்துதல், சமையலுக்கு புளியைத் தண்ணீரில் கரைப்பது இது போன்ற வேலைகளில் அதிகமாக ஈடுபடுபவர்களுக்கு இந்த நகச் சொத்தை அதிகமாக தொற்றுக் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது.

இவை தவிர கிராமப்புற பெண்களுக்கு சாணத்தை கரைத்துத் தெளிப்பது, மற்றும் அதிகமாக மாடு வைத்திருப்பவர்களுக்கு சாணத்தைக் கைகளால் சுத்தம் செய்யும் போது இம்மாதிரி நகத் தொற்று வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றது. இந்த நகத் தொற்று வந்தால் உடனடியாக கவனித்து சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் எல்லா நகங்களுக்கும் பரவுவதோடு வேறு தொந்தரவுகளும் உண்டாக ஏதுவாகிறது. ஆகவே நோய் கண்ட உடன் உடனடியாக எளிய சித்த மருத்துவ முறைகளை நீங்களே மேற் கொள்ளலாம்.

எந்தக் காரணத்தினால் நகத் தொற்று ஏற்படுகிறது எனக் கண்டறிந்து அதை நீக்க வேண்டும். குறிப்பாக, டிட்டர்ஜென்ட்கள், சோப்புகள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக இவர்கள் நகங்களில் ஈரப்பதம் இல்லாமல் எப்பொழுதும் நகங்களை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். குளித்தாலோ, கை கழுவினாலோ நகங்களை ஈரம் இல்லாமல் சுத்தமான துணியினால் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்னும் சொல்லப் போனால் இந்நோய் உள்ளவர்கள் ஸ்பூனால் உணவு உட்கொள்வது சாலச் சிறந்தது. இதற்கு

1. குப்பைமேனி ஒரு பங்கு, நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் வெடியுப்பு ஒரு பங்கு, பொரித்த பெருங்காயம் ஒரு பங்கு, இவைகளை ஒன்றாக அரைத்து சொத்தையான நகங்களின் மேல் களிம்பு போல் பூசி வந்தால் நல்ல பலன் கொடுக்கும். இதைத் தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும்.

2. இதே போல் மருதாணியை அரைத்துப் பூசி வந்தாலும் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

2, 3 பரிசு பெறும் கேள்விகள் :

1) கேள்வி : உடல் பருமனைக் குறைக்க மருந்து உள்ளதா டாக்டர்? அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

— மேரி, பாண்டிச்சேரி.

2) கேள்வி : எனக்கு வயிறு தொப்பை போல் உள்ளது. அசிங்கமாக உள்ளது. இதற்கு ஒரு நல்ல வழி கூறுங்கள்.

— திருமதி. உமாநாகராஜ், பெங்களூர் - 22.

பதில் : உடல் பருமன் குறைய ஏராளமான வாசகிகள் கேட்டு இருக்கிறார்கள். உடல் பருமன் என்பது என்ன? நம் உடலிலே கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும் போது இந்த உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. மேலும் இது பரம்பரை காரணமாகவும், நாளமிலா சுரப்பிகளின் விகற்பத்தாலும் ஏற்படுகிறது. இந்த உடல் பருமனானது எல்லா வயதிலும் ஏற்படலாம். இது ஆண், பெண் இரு பாலாருக்கும் ஏற்படும். பெண்களுக்குப் பெரும்பாலும் மாத விடாய் நின்ற பிறகு ஏற்படும்.

ஒருவர் அதிக எடை உள்ளவர் என்பதை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது? ஒவ்வொருவருக்கும் அவருடைய வயது, உயரம், ஆண், பெண் என்ற அடிப்படையில் சராசரி உயரம் அமையும். இதற்கென்றே கணக்கிடப்பட்ட அட்டவணை உள்ளது. இதற்கேற்றவாறு நாம் இருக்கிறோமா என்று பார்த்து நம் எடையை சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் :

எடையைக் குறைப்பதற்காக சிலர் பட்டினி இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இப்படி இருப்பது மிகவும் தவறு. நாம் உட் கொள்ளும் உணவில் எதைச் சாப்பிட வேண்டும், எதை நீக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு உண்ண வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து குறைவாக இருக்க வேண்டும். இதுவே முக்கியமானது. புரதச் சத்தும், வைட்டமின் சத்தும் நிறைந்த பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், கீரைகள் சாப்பிடலாம். ஆனால் கொழுப்புச் சத்து மிகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, இறைச்சி,

உயிர் வாழ உதவுங்களேன்....





என் இனிய நண்பர்களே,

ஒரு ஆயிரம் பேர், யார் யாரோ, யார் அறிவார், சொந்தமில்லை, சாதி, மத பேதமில்லை, உள்ளவர் இல்லாதவர் என்ற வேறுபாடில்லை, வந்தவர்களெல்லாம் சொந்தமாய், பந்தமாய் யாருடைய பெற்றோருக்கோ மகனாய், மகளாய் யாருடைய சகோதருக்கோ சகோதரராய், யார் பெற்ற பிள்ளைகளுக்கோ தகப்பனாய், தாயாய் வாழ்ந்து, உதவி, உதவும்கரங்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பார்த்தீர்களா நாங்கள் வாழ்ந்த இல்லங்களை இயற்கையின் சீற்றத்தால் உருவான மழையாலும், வெள்ளத்தாலும், எல்லாமே பறிபோனது.

– எங்கள் உயிரைத்தவிர
இன்று மீண்டும் தவிக்கிறோம்.

உயிர் காக்க உதவுங்கள்
உயிர் வாழ உதவுங்கள்
உங்கள் **வித்யாகர்**

நன்கொடைகள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

உதவும் கரங்கள் 460, என். எஸ். கே. நகர், சென்னை–600106.

M.O. / D.D. மூலமாக நன்கொடைகள் அனுப்பலாம். / நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரி விலக்கு உண்டு.

முட்டை, ஈரல் முதலிய கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. முட்டை சாப்பிடுபவர்கள் மஞ்சள் கருவை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிடுவது நல்லது. பழச்சாறுகள் பருகுவது சிறந்தது.

காய்கறிகளை எடுத்துக் கொண்டால் எல்லா காய்களையும் கிழங்குகளைத் தவிர சேர்த்துக் கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் அவற்றை எண்ணெயில் வதக்கி பொரியலாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வேக வைத்த காய்களை கூட்டாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. உணவை சாப்பிடும் போது நிறுத்தி நிதானமாக மென்று சாப்பிடுவது நல்லது. உப்பைக் குறைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

முக்கியமாக இவர்கள் மன மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது அவசியம். தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையிலும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். நடை பயிற்சி செய்வது நல்லது. தினமும் ஓடும் பயிற்சி, குதி ஓட்டம், சைக்கிள் விடுவது, கயிறாட்டம் முதலியவையும் சிறந்த பயிற்சிகளாகும். முடிந்தால் தினமும் காலையில் நீந்துவதும் சிறந்த பயிற்சியே. மன அமைதி, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, ஆசனங்கள் மூலமும் உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம். அதாவது உடல் பருமனைக் குறைக்கும் எளிய வழிகள் நம் கையிலேயே இருக்கின்றது.

அவையாவன,

1. குறிப்பிட்ட நேரங்களில்தான் உணவு அருந்த வேண்டும்.

2. உணவு அருந்தும் போதும் மெதுவாக, குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

3. தொலைக் காட்சி பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவதையும், படித்துக் கொண்டே சாப்பிடுவதையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. உட்கார்ந்து கொண்டே வேலை செய்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கேள்வி : ஐயா, என் மூத்த மகளுக்கு வயது பனிரெண்டு ஆகிறது. அவள் இன்னும் படுக்கையில் இரவு சிறுநீர் கழிக்கிறாள். இளைய மகளுக்கு எட்டு வயது ஆகிறது. அவளும் இரவு சிறுநீர் போகிறாள். இதனால் வெளியிடங்களில் தங்குவது என்றால் ரொம்ப கஷ்டமாக உள்ளது. இதற்கு ஒரு எளிய வழி கூறுங்கள்.

— திருமதி ஜி. முத்துலெட்சுமி,
அரும்பாக்கம்.

பதில் : உங்கள் மகள் பனிரெண்டு வயதாகியும், இன்னும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கிறாள் என்றும், அதே போன்று எட்டு வயது சிறிய மகளும் இரவில் சிறுநீர் கழிக்கிறாள் எனவும் எழுதி உள்ளீர்கள். இது குழந்தைகளை விட உங்களிடம் தவறு இருப்பதைக் காட்டுகிறது.

பொதுவாக குழந்தைகள் வயது வந்த பிறகும் சிறுநீர் கழிப்பதை ஒரு நோயாக நாம் கருதக் கூடாது. இது மனத்திலுள்ள குறையை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வெளிப்பாடே ஆகும். உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னும் அதிகமான அளவில் அன்பும், அரவணைப்பும் தேவை என்பதை இது காட்டுகிறது. இம்மாதிரி படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பெரிய குழந்தைகளுக்கு எந்த மருந்தும் இல்லாமல் சில முறைகளை மேற்கொண்டாலே குணப்படுத்தி விடலாம். அவர்களுக்கு இரவு உணவை அதுவும் எளிய உணவை ஆறு மணிக்குள்ளாகக் கொடுத்து விட வேண்டும். அப்பொழுதே தேவையான தண்ணீரையும் அருந்தக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்கு படுக்கைக்குப் போகும் முன்பாக ஒரு முறை கழிவறை சென்று சிறுநீர் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும். இயன்றால் நடு இரவில் எழுப்பியும் ஒரு முறை சிறுநீர் கழிக்கச் செய்யலாம்.

தற்கால பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்கின்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். சில வீடுகளில் குழந்தைகள் ஒரு அறையிலும், இவர்கள் ஒரு அறையிலும் படுத்து உறங்குகின்றார்கள். வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் பகல் நேரத்தில் அவர்களுடன் இருந்து அன்பு காட்ட முடியாமல் போகிறது. இரவிலும் டீ.வி. மற்ற வேலைகள் எனப் போய் விடுகிறது. ஆகவே இந்தக் குழந்தைகள் இயற்கையாகவே அன்புக்கும், அரவணைப்பிற்கும் ஏங்குகின்றன. தாங்கள் ஒரு பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் இருப்பதாக உணருகிறார்கள். ஆகவே இவ்வாறுள்ள குழந்தைகளை நீங்கள் உங்கள் அருகிலேயே படுக்க வைத்து படுப்பதற்கு முன் நல்ல நீதி போதனைகளைக் கூறி அவர்களிடம் மிகவும் பிரியமாகவும், நெருக்கமாகவும் பழகுவதோடு அவர்களை அரவணைத்துக் கொண்டே தூங்க வைத்தால் இந்த குறைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

கீரை மசிக்கும் போது அதோடு, ஒரு உருளைக் கிழங்கைத் தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக வேகவிட்டு மசித்தால் ருசியாக இருக்கும்.

— நிர்மலா



முதல் பரிசு ரூ. 500/- பெறும் கட்டுரை:

இலவச மருத்துவக் கல்வி

Armed Forces Medical College, Pune.

1. மொத்த இடங்கள் : 130 (105 - ஆண்கள்; 25 பெண்கள்)
10% SC/ST *பிரிவினருக்கு*
2. தகுதிகள் : 12ம் வகுப்பு தேர்ச்சி
Physics, Chemistry, Biology *யில் 60% குறையாமல், ஆங்கிலத்தில் 45% குறையாமல்.*
(அ) பி.எஸ்ஸியில் கீழ்கண்ட ஏதேனும் இரண்டு பாடங்களை Ancillary *யாக* (or) Major Physics, Chemistry, Biology.
3. வயது : 17க்குக் குறையாமல், 22க்கு மிகாமல்
தேர்வு செய்யப்பட்டோர் நேர்முகத் தேர் வுக்கு அழைக்கப்படுவர்.
இங்கு படிப்போர்க்கு அரசு இலவசக் கல்வி யைத் தருகிறது.

All selected candidates at the time of admission will have to execute a Bond that he/she will not withdraw from the college after 31 Aug. of every year. Any candidate withdrawing from the college any day after 31 Aug. of every year, will have to Bond money to the tune of Rs. 3,00,000/- (Rupees Three Lakhs only).

முகவரி : Officer in Charge (Admissions)
Armed Forces Medical College, Pune - 411 040.

UNIVERSITY OF ROORKEE B.E. & B.Arch. *பட்டப்படிப்புகளுக்கு.*

Courses Offered : B.E. Course in Chemical, Civil, Computer Science and Technology, Electrical, Electronics and Telecommunications, Industrial, Mechanical, Metallurgical, Pulp and Paper and B.Arch.

தகுதி : 12ம் வகுப்புத் தேர்ச்சி with Physics, Chemistry and Maths.

தேர்வு செய்யும் முறை : For B.E., — Objec- tive type questions in Physics, Chemistry, Maths.

For B. Arch. — Objective type questions in Physics, Chemistry, Maths and aptitude test papers.

விண்ணப்பங்கள் முக்கிய நகரங்களில் உள்ள ஸ்டேட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவில் கிடைக்கும்.
சென்னை - வடக்கு பீச் ரோட்,
அடையாறு கிளைகளில்
மேலும் விவரங்களுக்கு :
Chairman REE - 95 University of Roorkee, Roorkee - 247 667.

பி.எஸ்ஸி படித்தவர்கள்/படித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு எம்.இ. படிக்க ஒரு வாய்ப்பு.

Departments	Eligible Qualification
1. Computer Science & Automation 2. Electrical Engineering	First class (as declared by the University) B.Sc degree with Physics and Maths in the curriculum.
3. Electrical & Communication Engineering 4. Metallurgy	First class (as declared by the University) B.Sc degree with Physics, Chemistry and Maths in the curriculum.

It is an Integrated M.E. Programme, Slection is purely based on Merit.

For Admission to	Papers to be answered
1. Comp. Sci. & Automation	
2. Electrical Engineering	Physics & Maths
3. Electrical Communication Engg.	
4. Metallurgy	Physics & Maths (or) Chemistry & Maths.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

The Assistant Registraar

Admissions Indian Institute of Science, Bangalore - 560 012.

— எஸ். பிரபு, ஈரோடு - 4.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 250/- பெறும் கட்டுரை

பட்டம்	துறை	ஆங்கிலத்தில்	கல்லூரி/இடம்
1. பி.எஸ்ஸி	பார்வை சம்பந்தமான செய்தி சாதனம்	Visual Communication	லயோலா கல்லூரி, சென்னை - 34.
2. பி.ஏ.	சமூக சேவை	Social work	காவேரி பெண்கள் கல்லூரி, திருச்சி - 3.
3. பி.எஸ்ஸி	உடற்பயிற்சிக் கல்வி (மிகவும் புதியது)	Physical Education	ஸ்ரீ புஷ்பம் கல்லூரி, பூண்டி. ராஜாஸ் அரசு கல்லூரி, புதுக்கோட்டை - 1.
4. பி.எஸ்ஸி	சத்துணவுக் கல்வி	Nutrition	அன்னா ஆதர்ஷ் பெண்கள் கல்லூரி சென்னை - 40. பெண்கள் கிறிஸ்துவக் கல்லூரி, சென்னை - 6. (மேலும் 15 கல்லூரிகள்)
5. பிஎஸ்ஸி	நுண்ணுயிர்க் கல்வி	Microbiology	பிரின்ஸ் ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வரா அறிவியல் கல்லூரி, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91 முகம்மது சதக் கல்லூரி, சோளிங்கநல்லூர், சென்னை - 96. ஜெயா கலை அறிவியல் கல்லூரி, திருநின்றவூர், சென்னை. மற்றும் ஆறு கல்லூரிகள்.
6. பி.ஏ.	இந்தியப் பண்பாடு	Indian Culture	அரசு ஆண்கள் கலைக்கல்லூரி, கும்பகோணம். அருள் மிகு பழனி ஆண்டவர் கலைக் கல்லூரி, பழனி - 2.
7. பி.எஸ்ஸி	மனை இயல்	Home Science	சீதாலட்சுமி பெண்கள் கல்லூரி, திருச்சி - 2. விசாலாட்சி பெண்கள்கல்லூரி, உடுமலைப்பேட்டை - 642 128. தசிம் பீவி அப்துல் காதர் பெண்கள் கல்லூரி, கீழக்கரை - 623 517.

நமது இதழில் 'வழிகாட்டிகள்' போட்டியைச் அறிவித்தது பற்றிப் பெருமிதப்படும் வகையில் நிறைய வாசகிகள் மிகப் பயனுள்ள கல்வி வகுப்புக்களைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார்கள். இவற்றைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டே வாருங்கள். கல்வியாண்டில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கும் தரலாமே, வழிகாட்டலாமே! (வாசகர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை -- இது ஒரு வழிகாட்டும் தகவல் பகுதி மட்டுமே. கோர்ஸ் அல்லது கோர்ஸ் நடத்தும் நிறுவனங்களின் நிறைகுறைகளை அவரவர்கள்தான் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நம் நிறுவனம் அதற்குப் பொறுப்பாகாது.

— ஆர்.

8. பி.எஸ்ஸி	பூமியியல்	Geology	நேஷனல் கல்லூரி, திருச்சி - 1. வ.உ.சி. கல்லூரி, தூத்துக்குடி. ஜவகர் அறிவியல் கல்லூரி, நெய்வேலி - 1.
9. பி.ஏ.	படைத்துறைக் கல்வி	Defence	அரசு கலைக் கல்லூரி, ஊட்டி - 643 002. குருநானக் கல்லூரி, சென்னை - 32. ஊரீஸ் கல்லூரி, வேலூர், வ.அ.ஆ. - 1.
10. பி.எஸ்ஸி	குழந்தையியல்	Child - Family in a Changing Society	ஜே.பி.எஸ். பெண்கள் கல்லூரி, சென்னை - 18.
11. பி.ஏ.	வங்கி நிர்வாகம்	Bank Management	ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி பெண்கள் கல்லூரி, திருச்சி - 2.

— எஸ். விமலா, மயிலாடுதுறை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/- பெறும் கட்டுரை:

DPE (Diploma in Petroleum Engineering)

சென்னையை அடுத்த மணலியிலுள்ள சென்னை எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு ஆலை (Madras Refineries Limited), கல்வி அறக் கட்டளை மூலமாக DPE என்ற மூன்றாண்டுகால பட்டைய வகுப்பை நடத்தி வருகிறது. இப்புதிய பட்டைய படிப்பு AICTE (All India Council of Technical Education) மற்றும் DTE (Directorate of Technical Education) அங்கீகாரம் பெற்ற கோர்ஸ். இப்பட்டைய படிப்பு இந்தியாவிலேயே இங்கு மட்டும்தான் இருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த கோர்ஸில் பத்தாவது முடித்தவர்கள், மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். இந்த பட்டைய படிப்பு 1994 லிருந்து நடத்தப்பட்டு வருகிறது. முதலில் பெண்களின் சேர்க்கை இல்லாமலிருந்தாலும் 1996 ஆம் ஆண்டிலிருந்து மாணவியரும் சேர்ந்து பயன் பெற்று வருகிறார்கள்.

இந்த டிப்ளமாவில் சேருவதால் எண்ணெய் சுத்திகரிப்பாலை மற்றும் அதைச் சார்ந்த தொழிற்சாலைகளில் பெண்களுக்கு வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்பு இட ஒதுக்கீட்டின்படி பிரகாசமாக உள்ளது என்பதில் ஐயமில்லை!

மேலும் விபரமறிய அணுக வேண்டிய முகவரி :

MRL Educational Trust,
MRL, Manali, Chennai - 68.

— லட்சுமி நாராயணன், சென்னை - 51.

என் அண்ணன்கள் இருவரும் பட்டப் படிப்புப் படித்துவிட்டு இரண்டு, மூன்று வருடம் வேலை கிடைக்காத காரணத்தால், என் தம்பியை வேறு கோர்ஸில் படிக்க வைக்கத் திட்டமிட்டார்கள். என் தம்பியும் 10-ம் வகுப்பு பாஸ் செய்து நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற்றும் அவனை +2 ல் சேர்க்கவில்லை. அவனுக்காக அடையார் Technical Institute ல் Textile Technology எனும் கோர்ஸில் சேர்த்தார்கள். இந்த 3 வருடம் டிப்ளமா கோர்ஸ் முடிந்தவுடன் அவர்களே நல்ல மில் ஒன்றுக்கு வேலைக்கும் அனுப்பினார்கள். இப்பொழுது ஒரு பெரிய மில்லில் Assistant Weaving Master ஆக நல்ல சம்பளமும் வாங்குகிறார்.

— ஜே. லலிதா, தஞ்சாவூர்.

சென்னை லயோலா கல்லூரியில் விஷுவல் கம்யூனிக்கேஷனில் பி.எஸ்ஸி பட்ட வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. இந்த மூன்றாண்டு பட்டப்படிப்பில் மாணவர்களும் மாணவிகளும் சேர்க்கப்படுகின்றனர். பி.எஸ்

வந்த விருந்தினருக்கு அடை செய்து தொட்டுக் கொள்ள என்ன செய்வது என்று யோசனை. சேமியாவை மிக்ஸியில் பொடித்து, இரண்டு நிமிடம் வேக வைத்துத் தயிரில் போட்டுக் கலக்கினேன். அத்துடன் கடுகு, தாளித்து நிறைய கொத்துமல்லி தழை போட்டுத் தந்தேன். பேரென்ன என்றார்கள். "சேமி தஹி கிரேவி" என்றேன். சூப்பர்! (இதை அவங்கதான் சொன்னாங்க.)

— மஞ்சுளா கிருஷ்ணன்



என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதைவிட எந்த நோக்கத்தோடு சொல்லப்படுகிறது என்பதை அறிவதே அறிவு

தகவல் : கே.வி. சீனிவாசன்

டு வகுப்பில் எந்தப் பாடப் பிரிவு எடுத்துப் படித்திருக்க வேண்டும் என்ற வரையறை இல்லை. ஆனால் படம் வரைதல் பற்றிய அடிப்படை ஞானமும் கலையுணர்வும் கொண்ட மாணவ மாணவிகள் இந்தப் பட்டப் படிப்பில் சேரலாம். அவர்களின் திறனை அறிய நுழைவுத் தேர்வும் பின்னர் நேர்முகத் தேர்வும் உண்டு.

டிராயிங், கிராபிக் டிசைன், கலை வரலாறு, புகைப்படக்கலை மக்கள் தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள், திரைப்படத்தின் அடிப்படை அம்சங்கள், அச்சுக்கலை, புத்தக டிசைன்கள் வடிவமைத்தல், அட்வர்டைசிங், ஸ்கிரிப்ட் ரைட்டிங், போட்டோகிராபி, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை தயாரித்தல் போன்ற பாடப் பிரிவுகள் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

— தி. மாலதி, சென்னை - 3.

என் குடும்ப நண்பர் இந்த வருடம் எம்.பி.ஏ கிடைக்காமல் என்ன செய்வது என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய அண்ணன் சி.ஏ. முடித்துவிட்டு பஜாஜ் ஆட்டோ ஃபைனான்ஸில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் மூலமாக ஸிஎஃப்ஏ (CFA) என்ற கோர்ஸ் பற்றித் தெரியவந்தது. இப்பொழுது எனது நண்பர் அந்தக் கோர்ஸ் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

இந்தக் கோர்ஸை Institute of Charted Financial Analyst of India என்ற நிறுவனம் நடத்துகின்றது. இதை இரண்டு வகைகளில் படிக்கலாம். 1. தபால் மூலம், 2. நிறுவனம் நடத்துகின்ற 7 கல்லூரிகளில் பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம். தபால் மூலம் படிப்பதற்கு அவர்கள் வைக்கும் எழுத்துத் தேர்வில் தேர்ச்சி போது மானது. மேற்சொன்ன கல்லூரிகளில் படிப்ப தற்கு நுழைவுத் தேர்வு தேர்ச்சி பெறுவதுடன் குழு ஆலோசனையிலும், நேர்முகத் தேர்விலும் தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.

இந்த கோர்ஸில் சேர ஏதாவது ஒரு பட்டப் படிப்பு போதுமாயிருந்தாலும், 12-ஆம் வகுப்பு முடித்தவுடனும் படிக்கலாம். அதற்கு இந்த நிறுவனம் நடத்தும் DBF (Diploma in Business Finance) என்ற கோர்ஸை படிக்க வேண்டும். இந்தப் படிப்பு CFA யின் முதல் கட்டமாக (level - I) கருதப்படுகிறது. இந்த லெவலை முடித்த வுடன் CFA-ல் உள்ள level IIல் சேர்ந்து கொள்ள லாம். DBF சேருவதற்குத் தகுதி 12-ஆம் வகுப் பில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். வேறு எந்த நுழைவுத் தேர்வோ, தேர்ச்சியோ தேவை யில்லை.

இந்தியாவில் இதுவரை 300 CFAக்களே உள்ளனர். CFA யின் மதிப்பு எல்லா இடத் திலும் அங்கீகரிக்கப்படுகிறது. இந்தப் படிப்பை முடிப்பதற்கு 30,000/- முதல் 40,000/- வரை செல வாகிறது. ஆனால் இந்த நிறுவனமே கனரா வங்கியுடன் இணைந்து குறைந்த வட்டியில் கடன் அளிக்கிறது. இதை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

ICFAI, Road No. 3, Banjara Hills,
Hyderabad - 500 034.

— பா. காயத்ரி, மதுரை - 14.

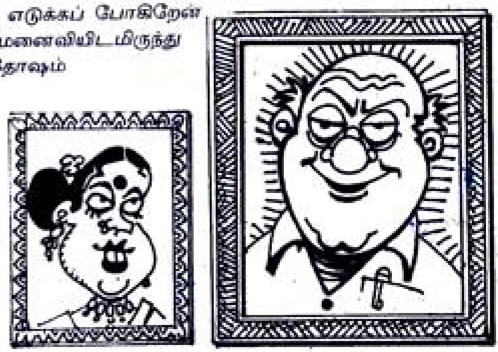
இட்லிக்கு அரைக்கும் போது அரிசியுடன் ஒரு துண்டு இஞ்சியும், சிறிது பெருங்காயமும் போட்டு அரைத்தால் எளிதில் செரிப்பதுடன், வாசனையாகவும் இருக்கும், வாயு தொந்தரவும் ஏற்படாது. நெய்யில் சிறிது, மிளகு, சீரகம், முந்திரி, கருவேப்பிலை தாளித்து எளிதாக காஞ்சி புரம் இட்லி போலவும் செய்து விடலாம்.

— விஜயராணி



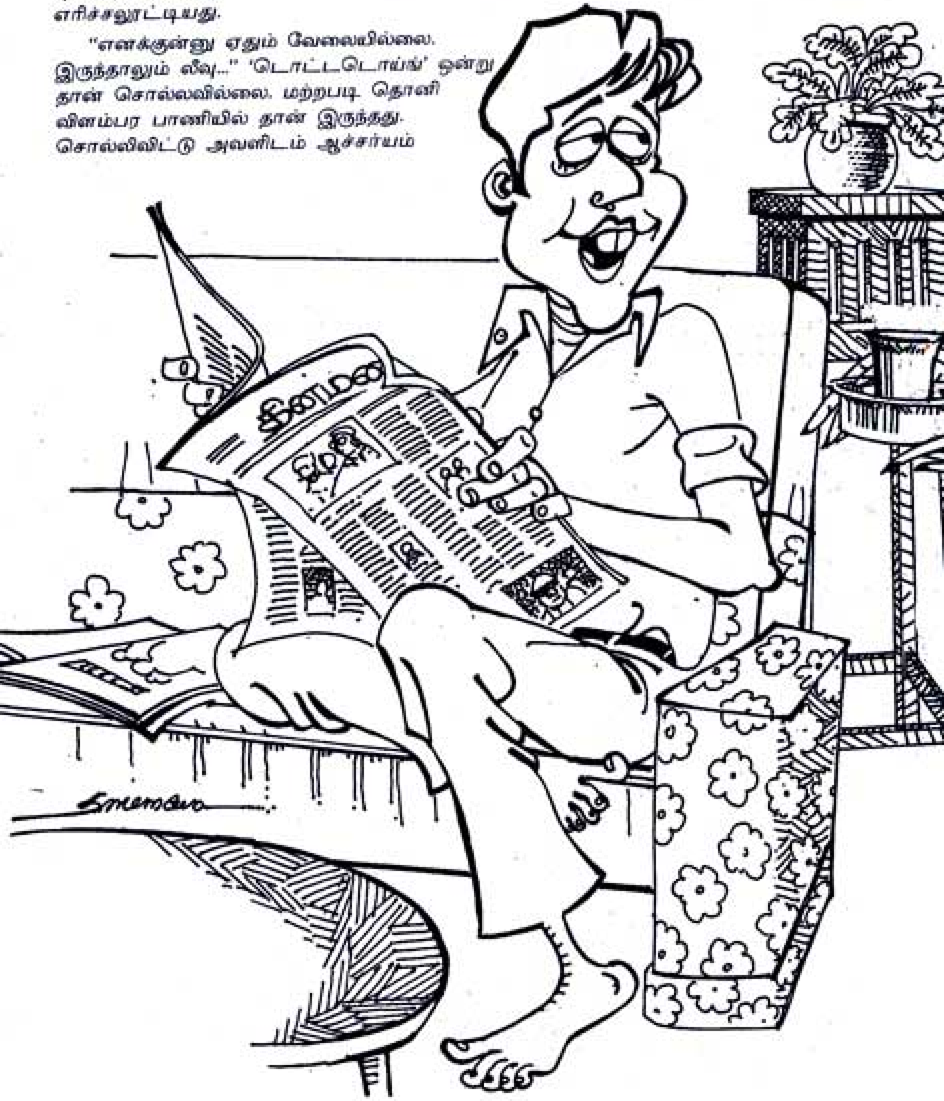
நாளைக்கு நான் லீவு எடுக்கப் போகிறேன் என்றதுக்கு என் மனைவியிடமிருந்து பெரியதாக சந்தோஷம் தெரியவில்லை.

"வெளியில ஏதாவது வேலையிருக்கா"



என்றாள் நறுக்கிய வெண்டைக்காயை வாணலியில் போட்டபடி. அவளின் அலட்சிய கேள்வி தவிர, கொதித்த எண்ணெயில் தள்ளப்பட்ட வெண்டைக்காய் எழுப்பிய புகையும் சேர்த்து எரிச்சலூட்டியது.

"எனக்குன்னு ஏதும் வேலையில்லை. இருந்தாலும் லீவு..." 'டொட்டடொய்ங்' ஒன்று தான் சொல்லவில்லை. மற்றபடி தொனி விளம்பர பாணியில் தான் இருந்தது. சொல்லிவிட்டு அவளிடம் ஆச்சர்யம்



சோம. வள்ளியப்பன்



எதிர்பார்த்தேன். அவளா!... ஹூம் "எங்க வச்சேன் ஜல்லி கரண்டியை" அடிக்க வெல்லாம் மாட்டாள். கரண்டி வெண்டைக்காய்க்கு என்று தெரியுமாதலால் அங்கேயே தைரியமாத நின்றேன்.

"லீவு 'லாப்ஸ்' ஆறதா... எடுக்கலைன்னா வீணாயிடுமா?..." மிளகாய்த் தூள் தூவினாள். அலோ, மீண்டும் வெண்டைக்காய் மேலதான் சார்... என்ன இவள்... நம்மீது... இப்படி ஒரு கருத்து வைத்திருக்கிறாள் என கோபப்பட்டபடி... "உனக்காகத்தான் ஐயா புல்டே லீவு... உனக்கு நாளைக்கு முழுக்க ரெஸ்ட்... நான் எல்லா வேலையும் பார்க்கப் போறேன்." இப்பொழுது அவள் முகத்தில் பயம்... என்னாச்சு உங்களுக்கு என்பது போல பார்த்தபடி... "நாளைய கதையை நாளைக்குப் பார்க்கலாம். நகருங்க... எனக்கு சமையலாகணும்" என்றாள்.

காலையில் ஐந்தரைக்கு 'டாண்'ணென்று விழிப்பு வந்தது. ஆறரை மணி, கம்பெனி பஸ்ஸை பிடிக்க பத்து வருஷமாய் எழுந்த பழக்கம். உடன் இன்று புதனாயிருந்தாலும்... கதை புனைந்து லீவு வாங்கியிருப்பது நினைவு வந்து சந்தோஷப் படுத்தியது. 'ஓ'... அதெப்படி படுத்திருக்கலாம். இன்று முழுக்க ராஜேஸ்வரிக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டுமே!

தலையை தூக்கிப் பார்த்தால் பக்கத்தில் அவளைக் காணோம்... வழக்கம் போல பால் வாங்கக் கிளம்பி விட்டாளா? நேற்று சொல்லியிருந்தோமே! சரி வாங்கி வரட்டும்... காப்பியை சாப்பிட்டதும் அவளை ஒரு வேலையும் செய்ய விடலாகாது யோசித்தபடி படுத்திருந்தேன். மீண்டும் விழிப்பு வந்த பொழுது. 'மீண்டும் தலைப்புச் செய்திகள்' சொல்லிக் கொண்டிருந்தார் சரோஜ் நாராயணசாமி. அச்சச்சோ.... அப்ப மணி ஏழு இருபத்தைஞ்சா!...

'விடு விடு'வென்று சமையலறைப் பக்கம் போனேன். ஒரு பக்கம் கிரைண்டர் 'கடகடா' சத்தம், மிக்ஸியின் கிர்... கிர்... காஸ் அடுப்பின் ஒரு பர்னரில் வடை, மற்றொன்றில்... இன்னுமொரு பாத்திரம்.

"ஹலோ... நகரு... இன்னைக்கு உனக்கு ரெஸ்ட்

மனைவி



கமலா ஆரஞ்சு வாங்கும் போது அதன் மேல் தோல் சொற, சொறப்பாக இருக்கும்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும். (முசம்பி) சாத்துக்குடி வாங்கும் போது அதன் தோல் வழு, வழு என்று இருக்கும் படி பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

பூர்ணிமா பாலன்

குடுக்கணுமின்னுதானே லீவு... கொஞ்சம் தூங்கிட்டேன் எழுப்பக் கூடாதா...?"

"எதுக்கு அதுக்குள்ள எழுந்தீங்க?... லீவுன்னுதானே சொன்னீங்க. சரி சரி பல்தேய்ச்சிட்டு வாங்க..."

வயறு 'கப கப' எனச் சொல்ல, வந்து கவனித்துக் கொள்ளலாம் என்று பாத்ரும் சென்றேன்.

முகம் அழுந்தத் துடைத்தபடி ஹாலுக்கு வந்தேன். பில்டர்காப்பியும் பிரிக்காத ஹிண்டுவும். இந்த காம்பினேஷன் என் காலை நேர கனவுகளில் ஒன்று. ஊழல் பற்றி இல்லாத தலைப்புச் செய்தி வேறு வித்தியாசமாகப் பட... எல்லாம் பார்த்து எழு... மணி ஓ... காட் எட்டரை.

"ஏங்க ஹீட்டர் போட்டிருக்கு... சனிக்கிழமைதான் விட்டுடுறீங்க... ஞாயிறு ஆகாது... புதன்தானே. எண்ணெய் தேச்சுக்குங்களேன்...." ராஜேஸ்வரி வெறும் வாய் சொல் வீரி (அதாங்க... பெண்பால் வீரன்) இல்லை. எண்ணெய் கிண்ணத்தை முன் வைக்க... களத்தில் இறங்கினேன்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு, டீவியில் நிகழ்ச்சிகள் பார்த்தபடி.... நல்ல வெளிச்சத்தில் ஷேவிங்கும் நடந்தேறியது, இனிதாக.

"சாப்பிட வாங்க...."

"நீயும் வா... தினந் தினம்தான் அப்படி... ஞாயித்துக் கிழமைங்களும் டூஷன் பிள்ளைங்களுக்காக பறக்க வேண்டியிருக்கு. வா, ஒண்ணாச் சாப்பிடலாம்."

"அய்யோ... எனக்குப் பசிக்கவேயில்லை. நீங்க நிதானமா சாப்பிடுங்க... சூடா கொண்டு வறேன். எங்க இந்த காய்கறிக்காரியை இன்னுங் காணோம்...."

வடை, பணியாரம், இட்லி... அளவுகள் மறந்தேன். காய்ந்த மிளகாய் சட்னியும், வெள்ளைப் பணியாரமும் சூப்பர். பிள்ளைகள் இரண்டும் ஹாஸ்டலில் எப்படிச் சாப்பிடுகிறதோ என நினைப்பு வந்தாலும்.. வயிற்றுக்கு வஞ்சனை வைக்கவில்லை.

"என்னங்க அதுக்குள்ள எந்திரிச்சிட்டீங்க!" கரண்டியோடு ஓடி வந்தாள்.

வாசலில் நின்றேன். காய்கறிகாரி வந்தாள். "மணத்தக்காளி கீரை இரண்டு கட்டு குடு... அப்புறம் வாழைப்பூ ஒண்ணு."

"என்னாம்மா இதெல்லாம் வாங்குற...." காய்கறிக்காரிக்கும் வித்தியாசம் தெரிந்தது.

"காரியர்காரன் வந்தா கிடையாது போடான்னுட்டு.. மெதுவா சமைக்கலாம், இன்னிக்கு இவருக்கு லீவு..."

"ஏன் யாராவது தலைவரு?...." என்றவளை விரட்டிவிட்டு உள்ளே ஓடினாள்.

"இந்தா ராஜேஸ்வரி, கீரையை இப்படிக்குடு... நான் ஆஞ்சு தர்றேன்... நீ சாப்பிடு..." என் குரலுக்கு பதிலில்லை.

வாசலில் நின்றவன், கண்ணில் பட்டான், அட ராமச்சந்திரன். கல்லூரித் தோழன். பம்பாயில் எல்.ஐ.சி. டெவலப்மென்ட் ஆபீசராக இருக்கிறானாம்... இன்று இரவு கிளம்ப இருப்பவனை தற்செயலாக பார்க்க...

துணிகளை அயர்ன் செய்யும் முன் அயர்ன் பாக்ஸின் அடிப்பகுதியில் இரண்டு சொட்டுக்கள் யுடிகொலோனை பஞ்சினால் நனைத்து நன்கு துடைக்கவும். பிறகு சூடு ஏறியதும் அயர்ன் செய்தால் துணிகள் கமகம என்று இருக்கும்.

— வசந்தி ரவிச்சந்திரன்



'FAA'R 'FAA'R AHEAD

CARE RATING

FAA **

Scheme A – Fixed Deposit		
Period of Deposit	**Rate of Interest per annum**	**Interest Payment**
One Year	15.19%	Quarterly
Two Years	15.19%	Quarterly
Three Years	15.19%	Quarterly
1,2,3 Years	15.00%	Monthly

Scheme B – Cumulative Deposit		
Period of Deposit	**Amount payable on maturity of deposit on Rs. 3,000/-**	**Effective Annual Yield**
One Year	Rs. 3,482	16.08%
Two Years	Rs. 4,042	17.37%
Three Years	Rs. 4,692	18.80%

15% OFF ON TREATMENT AT APOLLO

** "High degree of safety towards timely repayment of interest as well as principal"

APOLLO HOSPITALS
Enterprise Limited

Regd. Office: 19, Bishop Garden, Raja Annamalaipuram, Madras – 28.
Hospital Complex: 21, Greams Lane, Off. Greams Road, Madras – 6.
Secretarial Dept.: Ali Towers, 22 Greams Road, Madras – 6. Phone: 8266956, 8266679.

Note: *Please refer our Statutory Advertisement released in The Hindu dated 29.9.'96*

Adgraph/A/1296

அடுத்த இரண்டு மணி நேரம் பத்தாண்டுப் பிரிவினை பேசித் தீர்த்தோம்.

"இங்க தான் சாப்பிடுற'" உரிமையாய்ச் சொல்ல உரிமையோடு ஒப்புக் கொண்டான்.

கீரை, துவிர்பச்சடி, வாழைப்பூ வடை, பாயாசம், பன்னீர் ரசம், அப்பளம் என அமர்க்களமான சாப்பாடு.

"ஏய் ராஜேஸ்வரி... புடைவையாவது மாத்திக்கப்படாது! ஃபிரண்டு வந்திருக்கான்ல..." கை கழுவப் போகையில் கிசுகிசுத்தேன்.

அவன் விடை பெற... இராஜேஸ்வரியைக் கட்டாயப்படுத்தி உட்கார வைத்து சாப்பாடு போட்டேன். போதியும் போதாமலும் சாதம்.

"சாயங்காலம் வெளியில போறோம். ராத்திரி ஹோட்டல்தான் ஆமா..."

உறக்கம் போட்டு எழுந்த போது... 'என்ன இது வீட்டில் லைட்டெல்லாம் போட்டு... லேசாய் குளிர வேறு செய்கிறது!' கைகடிகாரம் திருப்ப... மைகாட்... ஆறரையா...!

முகம் கழுவி பௌடர் போட... முகம் ஊதி... செழிப்பமாய்... நுரைபொங்க காப்பி யும் நொறுக்குத்தீனி வகைகளும் கொண்டு வந்த இராஜேஸ்வரி நீட்டாய் டிரெஸ் பண்ணியிருந்தாள்.

"போலாம்.... ஆச்சு... இதோ கிளம்பிடுறேன்."

வேகமாய் உடை மாற்றினேன். "தட்ஸ் குட். எங்க போலாம் சொல்லு,... உன் சாய்ஸ்தான்...."

"கபாலீஸ்வரர் கோயில்!"

கற்பகாம்பாளுக்கு காசுமாலை சாத்தியிருந்தார்கள். பூப்பாவாடை வேறு. தரிசனம் முடித்து... 'ஆட்டோ.... ஆட்டோ...' "நியூ உட்லண்ட்ஸ் போப்பா...."

"எதுக்குங்க இதெல்லாம்... வீட்டுக்குப் போனா அஞ்சு நிமிஷம் ரவை உப்புமா கிளறிடுவேன்..."

"நோ... நோ... இன்னிக்கு ஐயா லீவு... உனக்கு ரிலீப் கொடுக்க. நீ விடலை... நைட்டாவது...."

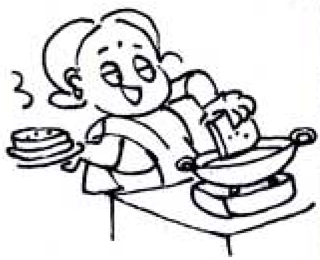
இனிப்பு, சோளா பட்டூரா, ஐஸ்கிரீம்... என அவளுக்குப் பிடித்த ஐட்டங்களாக அவள் மறுத்தும் ஆர்டர் செய்து சந்தோஷப் பட்டேன்.

"கொஞ்சம் பூ வாங்கிட்டு போயிட லாங்க..." அவளுக்கு ஜாதிப்பூ மிகவும் பிடிக்கும்.

"ஓ... எஸ், இரண்டு முழம் குடுப்பா..."

அரை மூடி தேங்காய் துருவி எடுத்துக் கொண்டு, மீந்திருந்த ஆறு பிரட் ஸ்லைஸ்களை ஓரங்களை எடுத்து விட்டு, ஜாம் தடவி, ஒருபுறம் நீரில் நனைத்து எடுத்துக் கொண்டு (ஜாம் தடவிய பின்தான் நீரில் நனைக்க வேண்டும். நீரில் நனைத்தபின் ஜாம் தடவி னால் சரியாக ஒட்டாது) துருவிய தேங்காய்ப் பூவில் சிறிதளவு எடுத்து வைத்து, பின் ஒன்றாகச் சேர்த்து உருட்டி கொழுக்கட்டை போல் பிடித்து (நீளவாக்கில்) இளந்தீயில் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொறித்து எடுத்து சிறிது ஆறவிட்டு வில்லைகள் போட்டு சாப்பிட அபார சுவை! நொடியில் தயார் செய்யக்கூடிய கோகனட் பிரட் கட்லெட்.

— சி. பூங்கோதை



எதற்கு இரண்டு முழம் என்பாள், என எதிர் பார்த்தேன். ஒன்றும் சொல்லவில்லை.

வீடு வந்து உடை மாற்றி கட்டிலுக்கு வந்தேன். அவளைக் காணோம் உள்ளே... சுவாமி அலமாரியில் ஏதோ உருட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

"சீக்கிரம் வா... என்ன பண்ணிக்கிட்டு இருக்கே...?"

தலையில் சிறிது பூவுடன் நைட்டியில் வந்தாள். கட்டிலில் அமர்த்திக் கேட்டேன், "எனக்கு ரொம்பவே வருத்தமா இருக்கு ராஜேஷ், சே! லீவு போட்டேனே தவிர உனக்கு, ஹெல்ப்பே பண்ணலையில்லையா, சாரிடா..." அவள் ஈரமான கையால் என் வாயைப் பொத்தினாள். "நான் இன்னைக் குத் தாங்க வாஸ்தவமா, ரொம்ப சந் தோஷமா இருக்கேன். நீங்க பதறாம ருசிச்சு சாப்பிட்டு, நிதானமா எழுந்து ஹாயா ஓய்வெடுத்து, பாவங்க நீங்க. நிதம் நிதம்தான் ஓடிக்கிட்டே இருக்கீங்க..."

“நான் எப்போதும் முன்னணியில்தான் இருக்கிறேன்!”

ஏழை எளிய பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்க, அழகுக் கலையை அவர்களுக்குக் கற்றுத் தந்து பியூட்டிபார்லர் துவங்கி வருமானம் பெற பயிற்சி தரும் பியூட்டி பார்லராக தமிழ்நாட்டிலேயே முதன் முதலாக அரசு அங்கீகாரம் அளித்த ஈரோடு நகரில் உள்ள மைஃபேர் லேடி பியூட்டி பார்லர் சென்றோம். வெளிநாட்டில் இருந்து வரவழைக்கப்பட்ட அதி நவீன சாதனங்களுடன் பெண்களுக்கு அழகு



சிகிச்சை அளிப்பதில் பிசியாக இருந்த அழகு நிலைய அதிபர் திருமதி ஜெயா முகேஷ் அரோமா தெரபிஸ்ட் அவர்கள் அன்புடன் நம்மை வரவேற்றார்.

''டிரைசம் திட்டத்தின் கீழ் ப்ளஸ்டு வரை படித்த ஏழை பெண்களை அரசே தேர்வு செய்து அழகுக் கலையை பயிற்சி பெற இங்கே அனுப்புகிறதாமே?''

''ஆமாம். இதுவரை இரண்டு குருப், அதாவது பத்து பெண்கள் எங்களிடம் பயிற்சி பெற்று சென்று இருக்கிறார்கள்.'' ''இந்தப் பெண்கள் ஆரம்பிக்கும் பியூட்டி பார்லர்கள் உங்களுக்குப் போட்டி ஆகிவிடாதா?'' என்றோம். அழகிய பற்கள் தெரிய புன்னகை செய்த ஜெயா முகேஷ், ''இந்தக் கேள்வியை கலெக்டரே கேட்டார். பி.காம் பட்டதாரியான நான் அழகுக் கலை பயிற்சியை முறைப்படி படித்து அறிந்து என் கணவரின் ஆதரவுடன் 1984 மே மாதம் இந்த மைஃபேர் பியூட்டி பார்லரை வீட்டில் துவங்கி, பிறகு இங்கே மாற்றி (152, பிரப் ரோடு, ஈரோடு - 1, தொ. பே. 79351) பனிரெண்டு வருடங்களாக மாணவர்கள் பாராட்டும்படி நடத்தி வருகிறேன். நானும் நிறைய புதிய முறைகளைக் கற்றுத் தேர்ந்து எப்போதும் முன்னணியில்தான் இருக்கிறேன். அதனால் எனக்கு அந்தப் பயம் இல்லை.'' என்று பெருமையுடன் கூறிய ஜெயா முகேஷ் ஈரோடு பெண்கள் கல்லூரியில் எஸ்.எஸ்.எம். இன்ஸ்டிட்யூட்டில் அழகுக் கலை வகுப்பின் பொறுப்பாளராக இருந்து வருவதையும், அரசு பெண்கள் தவிர மற்ற பெண்களுக்கும் அழகுக்கலை

பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி வருவதையும் தெரிவித்தார்.

"இன்றைய நவீன சிகிச்சை என்றீர்களே. அந்தப் புதுமைகள் என்னென்ன என்று சொல்லுங்களேன்?"

"அரோமா தெரபி Aroma Therapy — இதில் பெண்களின் எல்லாவிதமான சரும நோய்களையும், கூந்தல் பிரச்னைகளையும் தகுந்த சிகிச்சை மூலம் தீர்க்க முடியும். இதைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் ஆஸ்பத்திரி போல் நடத்துகிறோம். Advanced Beauty Therapy, Advanced Facials என நவீன சிகிச்சைகள் உள்ளன. இதற்கெல்லாம் அதிக கூட்டம் அனுமதிக்காமல், அப்பாயின்மெண்ட் பெற்ற பெண்களை மட்டும் அனுமதித்து ஒவ்வொரு பெண்ணின் அழகு பிரச்னை பற்றியும் ஆழ்ந்து ஆலோசித்து உரிய சிகிச்சைகளை தீர்மானித்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதையும் நாங்கள் பின்பற்றுகிறோம். கேல்வானிக் சிகிச்சை என்பதன் மூலம் முகப் பொலிவு அளித்து சீரான எண்ணெய்ப்பசை தங்க வைக்க முடியும். Suction unit மூலம் முகத்தில் தோன்றும் கருப்பு வெள்ளை புள்ளிகளை அகற்ற முடியும். பிக்மெண்ட் இம்ப்ளாண்டிங் மூலம் லிப்ஸ்டிக் இல்லாமலே உதடு சிகப்பு அல்லது ரோஸ் நிறத்தை நிரந்தரமாக பெற வைக்க முடியும். 'எலக்ட்ரோதெரபி' மூலம் கூந்தல் பிரச்னைகளான பொடுகு, முடி உதிர்தல், வறண்ட கூந்தலை அகற்றி கூந்தல் பொலிவுடன் திகழ வைக்க முடியும். பாதங்களில் உள்ள பித்த வெடிப்புகளை விசேஷ சிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். இவையெல்லாம் இன்றைய நவீன சிகிச்சைகள். இவற்றில் நான் தேர்ந்த பயிற்சி பெற்று செய்கிறேன். எல்லாவிதமான நவீன உடற்பயிற்சி இயந்திரங்கள் உள்ளன. ஸ்லிம்மிங் சென்டர் வைத்துள்ளோம். யோகா தியான பயிற்சி அளிக்கிறோம்." என நிறைய சொல்கிறார் ஜெயா முகேஷ்.

பியூட்டி பார்லர் என்பது இன்றைய நிலையில் அழகினைத் தரும் நிலையமாக மட்டுமல்லாமல் பலருக்கு நல்லதொரு வேலை வாய்ப்பினைத் தரும் நிலையமாகவும் மாறி வருவது மகிழ்ச்சிகரமானதுதான்.

பேட்டி : கே. ஜெயலெட்சுமி
படம் : ஆர். கேசவன்



பொதுவாக நாற்பது வயதைக் கடந்தவர்கள் கடலை மாவை பயன்படுத்தத் தயங்குகிறார்கள். வயிறு உப்புசம், அஜீரணம் உண்டாகும் என்று தவிர்த்து விடுகிறார்கள். கடலைமாவுக்குப் பதிலாக ஒரு பங்கு பச்சரிசியும், ஒரு பங்கு பச்சை பருப்பும் கலந்து மிஷினில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் உப்பு, காரம் போட்டு பஜ்ஜியும், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புதினா, கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு சிறிது சமையல் சோடா போட்டு போண்டாவும் பக்கோடாவும் போட்டால் வெள்ளை வெளேரென்று பார்க்க கொள்ளை அழகாகவும், சாப்பிட ருசியாகவும் இருக்கும். முக்கியமாக எண்ணெய் குடிக்காது. உடலுக்கும் எந்தக் கெடுதியும் இருக்காது.

— ராகினி தியாகராஜன்

நச்சரிப்பனும் நச்சரிப்பியும்





“குழாய் ஒழுகிக்கிட்டிருக்குன்னு நானும் ஒரு மாசமாகச் சொல்லிக்கிட்டிருக்கேன். கேப்பாரில்லை.”

“பாத்ரூம் பல்பு பியூசாகிப் பத்து நாளாச்சுன்னு ஆயிரம் தடவை சொல்லியாச்சு. மூலையிலே பாம்பு கிடந்தாலும் தெரியாது!”

“ரூம் பூராவும் அழுக்குத்துணி! எடுத்து வண்ணான் கூடையிலே போட்டால் தானே தோய்க்க முடியும்? அவுத்த இடத்திலே அம்மணம், குதிச்ச இடத்திலே கோமணம்னு இருந்தால் எப்படி?”

“வராண்டா பூரா ஷூவும் செருப்புமாய் இரையுது. இந்த லட்சணத்திலே அதுக்குன்னு ஒரு அலமாரி வேற கட்டியாச்சு. தண்டச் செலவு!”

“மொட்டை மாடி பூரா தீபாவளிப் பட்டாசு வெடிச்ச குப்பை. அடுத்த தீபாவளி வரை அப்படியே கிடக்கணும் போல இருக்கு!”

நச்சரிப்புத்திலகம் என்று பட்டம் கொடுக்கக் கூடிய தகுதி பெற்ற ஒரு இல்லத்தரசியின் இடைவிடாத புலம்பல்கள்தான் இவை. அதற்காக ஆண்கள் நச்சரிப்பதில்லையா என்று கேட்டு விடாதீர்கள். அவர்களும் நச்சரிப்பதில் பெண்களுக்குச் சளைத்தவர்கள் அல்லர். ஆனால் அவர்களின் பாணி வேறு விதமானது. புருஷன் அல்லது பிள்ளைகள் செய்ய வேண்டும் என்று தாம் எண்ணுகிற செயல்களைப் பற்றிப் பெண்கள் நச்சரிப்பார்கள்.

“ஒட்டடை அடிக்கணும், ரேஷன் கார்டு அல்லது பால் கார்டு வாங்கி வரணும். சட்டை, பாண்ட்டுகளைக் கழற்றினால் ஒழுங்காக மடித்து வைக்கணும், மிக்சி அல்லது வாஷிங் மெஷினை ரிப்பேர் பண்ணக் கொடுக்கணும்” போன்ற நச்சரிப்புகள் பெண்களுக்கு உரியவை. ஆனால் ஆண்கள் நடந்து போன விஷயங்களைப் பற்றியே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவார்கள். “கையிலே கொஞ்சம் காசு கிடைச்சால் போதும், உடனே புடைவை வாங்கிடுவியே, ஒரு கிலோவுக்குக் குறைச்சலாகக் கத்தரிக்காய்க் கறி பண்ணவே தெரியாதா உனக்கு? மாவு சலிக்க இன்றைய “ஹிண்டு”தான் சரிப்பட்டு வருமா?” இது ஆண்களின் நச்சரிப்புப் பாணி.

மற்றவரை விடத் தனது தரம் அல்லது ரசனை உயர்ந்தது என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறவர்கள்தான் இது போல நச்சரிக்கிறார்கள். அது ஒரு மறைமுகமான விமரிசனம். அல்லது குறை காணுதல் என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. நச்சரிப்பதால் ..த்தனும் நல்ல பலன் விளைகிறதா ..ன்றால் அதுவுமில்லை. குடும்பத்தில் மனக் கசப்புத்தான் வளரும். ஆனால் நச்சரிப்பு ஆபத்தான பழக்கமாக இல்லாததால் அதைக் குறைக்க வேண்டும் என்று யாரும் ஆலோசனை கூறுவதில்லை. “அவள்/அவர் அப்படித்தான் தொணதொணத்துக் கொண்டேயிருப்பாள்/ர். காதிலேயே போட்டுக்காமல் உன் வேலையைப் பார்” என்றுதான் பெரியவர்கள் அறிவுரை கூறுகிறார்கள். ஆனாலும் நச்சரிப்பைக் குறைப்பதால் பல நன்மைகள் உண்டு. முதலாவதாக நல்ல பெயர் கிடைக்கும். மனம் நிம்மதியாகும். வீட்டில் எதிர்ப்புகள் குறையும். இதய..



துக்குக் கூட நல்லது என்று சொல்லுகிறா' கள்.

இந்தக் காரியத்தைச் செய் என்று நேரடியாகக் கூறி விடுவது நச்சரிப்பதை விடச் சீக்கிரமாகப் பலன் கொடுக்கும். "சமையற்கட்டிலே லைட் எரியவில்லை'' என்று சொல்கிற மனைவி கணவன் அல்லது மகன் ஒரு ஸ்டூலை எடுத்துக் கொண்டு வந்து ஏறி பல்பை மாற்ற வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாள். ஆனால் கணவனோ லைட் எரியவில்லை என்ற செய்தி தனக்குத் தெரிய வேண்டும் என்று மட்டுமே மனைவி விரும்புவதாக எண்ணுகிறான். அவளே பல்பை மாற்றி விடுவாள் அல்லது மகன் அல்லது மகளை விட்டு மாற்றச் சொல்லி விடுவாள் எனவும் அவன் எண்ணுகிறான்.

"ஒரு வாரமாக லைட் எரியலை என்று சொல்லிக்கிட்டிருக்கேனே, ஒரு புது பல்பை மாட்டித் தரக்கூடாதா?'' என்று கடைசியாக மனைவி சத்தம் போட்டவுடன்தான் அவனுக்கு அது தான் செய்ய வேண்டிய காரியம் என்பது விளங்குகிறது. மனைவி குள்ளம், அவளுக்கு ஸ்டூலில் ஏறுவதற்குப் பயம் என்கிற விஷயங்கள் அவனுடைய மனத்தில் உறைக்கின்றன.

"ஏண்டி, அன்னிக்கே வந்து பல்பை மாத்திக் குடுங்க என்று நேரடியாகச் சொல்ல வேண்டியதுதானே?'' என்று சத்தம் போடுகிறான். ஆகவே சமையலறையில் ஒளிபரவ வேண்டுமானால் மனைவி நேரடியாகக் கணவனிடம் வந்து "இந்தாங்க, சமையலறையிலே புதுசா ஒரு பல்பை மாட்டணும். பேப்பரைக் கீழே வச்சுட்டு வந்து இப்பவே மாட்டிக் குடுங்க" என்று கேட்டிருக்க வேண்டும். அதிலே இன்னொரு நன்மையும் உண்டு. பல்பு எரியலை என்று மனைவி எரிச்சலுடன் சொல்லும் போது அதில் கணவனைக் குற்றம் சாட்டும் தொனி தென்படுகிறது. பல்பு எரியாமல் போனதற்குக் கணவனைக் குற்றம் சாட்டவில்லை என்பது நேரடியான கோரிக்கையில் தெளிவாகி விடும். கணவனுக்கும் எரிச்சல் வராது.

இதே போலப் பிள்ளைகளிடம் பேசும் போதும் "ஏண்டா அப்படிப் புஸ்தகங்களை/துணிகளைக் குப்பையாகக் கொட்டி வச்சிருக்கே?'' என்று சத்தம் போடுவதைவிட "டேய் மணி, உன் புஸ்தகங்களை எடுத்து அலமாரியிலே அடுக்கு! இந்தாடி விமலா, அழுக்குத் துணிகளை எடுத்து வண்ணான் கூடையிலே போடு. நான் ரூமைப் பெருக்கப் போறேன்'' என்று நேரடியாகச் சொல்லுவது அதிகப் பலன் தரும்.

குற்றம் சொல்லக் கூடாது :

ஒரு கணவனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு டயரியில் வரவு செலவுக் கணக்கை எழுதியாக வேண்டும். மனைவியும் தான் செய்யும் செலவுகளை "புளி எட்டு ரூபாய், மிளகாய் ஆறு ரூபாய்" என்றெல்லாம் அந்த டயரியில் எழுதி வைக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினான். மனைவி சரி சரி என்று சொல்லி விட்டுப் பாதி நேரம் மறந்து விடுவாள். மாதக் கடைசியில் இரண்டு பேருக்கும் சண்டை வரும். ஒருவரையொருவர் குற்றம் சாட்டிக் கொள்வார்கள்.

பிரச்னை முழுக் குடும்பமும் சம்பந்தப் பட்டதாக இருந்தாலும் எல்லாரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து நச்சரிப்புக்கு மூலகாரணமான நடத்தைகளை அடையாளம் காண வேண்டும். பாத்ரூமைச் சுத்தம் செய்யாமலிருப்பது, புத்தகங்களைக் கண்டபடி இரைப்பது, படுக்கையைச் சுற்றி வைக்காமலிருப்பது, கண்டபடி குப்பைகளைப் போடுவது இத்யாதி நடவடிக்கைகளை அடையாளம் கண்ட பிறகு இன்னாருக்கு இன்ன பொறுப்பு என்று பரஸ்பர சம்மதத்துடன் பணிகளைப் பகிர்ந்தளித்து விட்டால் பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடும். நச்சரிப்பும் மறைந்து போகும்.

முக்கியமும் அமுக்கியமும் :

நச்சரிப்பதனால் நன்மையேதுமில்லை. நச்சரிப்பு அதிகமாகும் போது உண்மையான பிரச்னை பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டு விடும். நச்சரிப்பதே பெரிய பிரச்னையாகி விடும். காலையில் படுக்கையை விட்டு எழ மனமில்லாத பிள்ளை, வீட்டுக்குத் தாமதமாக வரும் கணவன், வீட்டு வேலைகளில் தாய்க்கு உதவ விரும்பாத மகள் எல்லாரும் தமது தவறுகளை மறந்து விட்டு, "உன் தொண தொணப்பு தாங்க முடியலியே'' என்று குடும்பத் தலைவியிடம் சண்டைக்கு வருவார்கள். ஆகவே நச்சரிப்பதை



என் உறவினர் வீட்டிலிருந்து வந்த தீபாவளி பட்சணங்களில் ரவா லட்டின் சுவை வித்தியாசமாயிருந்தது. ரவாலட்டு பிடிக்கும் போது ரோஸ் எசன்ஸ் விட்டுப் பிடித்திருந்தார்கள். சுவையும், மணமும் அபாரம். ரவா லட்டை விரும்பாதவர்கள் கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— விஜயராணி

விடுத்து ஒவ்வொருவரும் செய்கிற தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி அதற்குப் பரிகாரம் தேடுவதே நன்று.

ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பற்றி வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருப்பார்கள். தினசரி பத்திரிகையை மாலையில் தேதி வாரியாக அடுக்கி வைக்க வேண்டும் என அப்பா விரும்பலாம். ஏனெனில் திடீரென்று நாலாம் தேதி ஹிண்டுவில் ஒரு முக்கியமான அறிவிப்பு வந்திருக்கிறது என்று தெரிந்தால் கண்ணை மூடிக் கொண்டு நாலாம் தேதிப் பேப்பரை அடுக்கிலிருந்து உருவியெடுக்க முடிய வேண்டும் என்று அவர் சொல்லுகிறார். அது தேவையில்லை. ஒரு நிமிஷம் கூடுதலாகத் தேடினால் தேவையான பேப்பரைக் கண்டு பிடிக்கலாம் என்று மகன் நினைக்கிறான். இதில் யாராவது ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்தால் நச்சரிப்பைத் தவிர்க்கலாம்.

சந்தோஷமான குடும்பங்களில் பிரச்னைகள் இல்லாமலில்லை. ஆனால் விட்டுக் கொடுத்தல் மூலம் நச்சரிப்புகள் தவிர்க்கப்படுவதால் குடும்பம் சந்தோஷமாயிருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை. யதார்த்தமான மதிப்பீடும் வேண்டும். புத்தகங்களை நூல் பிடித்ததைப் போல அடுக்கி வைக்காவிட்டாலோ, விடுமுறை நாட்களில் சற்று தாமதமாகப் படுக்கையை விட்டு எழுவதாலோ குடி முழுகிப் போய் விடாது. நமக்கு முக்கியமாகப் படுவது மற்றவருக்கு முக்கியமாகப் படாமலிருக்கலாம். மகன் கல்லூரிக்குத் தாமதமாகப் போய்ச் சேருவானோ என்று பயந்து தாயார் அவனை ஏந்திரிடா, ஏந்திரிடா என்று நச்சரிக்கிறாள். ஆனால் பையனோ கல்லூரியில் வகுப்புகளே நடப்பதில்லையே என்ற தைரியத்தில் தாமதமாகப் போகலாம் என்று எண்ணி எழ மறுக்கிறான். இங்கு நச்சரிப்பு பெரிய பிரச்னையாகி விடும். கல்லூரிக்கு நேரத்துக்குப் போவது பையனின் பொறுப்பு என்று தாயார் விட்டு விட வேண்டியதுதான்.

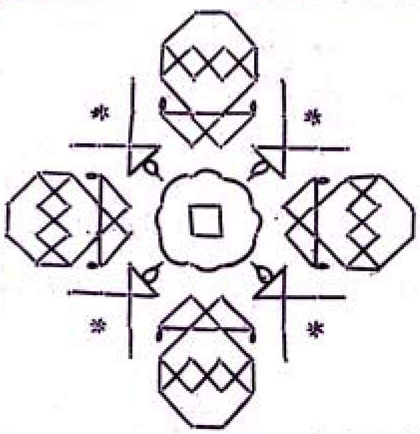
ஒரு பையன் சாப்பாட்டுத் தட்டை எடுத்துக் கொண்டு டீவியின் முன்னால் உட்கார்ந்து விடுவான். சாப்பிட்டு விட்டு அதிலேயே கையை அலம்பிக் கொண்டு தட்டை சோபாவுக்கடியில் வைப்பான். அம்மா பலமுறை சொல்லியும் அவன் திருந்துவதாயில்லை. அம்மா எச்சில் தட்டை எடுத்துக் கொண்டு போய் அலம்பி வைக்க வேண்டியதாயிருந்தது. ஒரு நாள் அம்மா அப்படிச் செய்யவில்லை. மறுநாள் காலையில் அவன் டிபன் சாப்பிட வந்த போது தட்டு அப்படியே கழுவப்படாமல் ஈ மொய்த்துக் கொண்டிருந்தது. அம்மா உறுதியாக அவனுடைய எச்சில் தட்டைக் கழுவ மறுத்து விட்டாள். இப்போதெல்லாம் மகன் மரியாதையாக சாப்பாட்டு மேஜைக்கு வந்தே சாப்பிடுகிறான்.

சில கணவர்களுக்கு மனைவியின் கோரிக்கையை உடனே நிறைவேற்றப் பிடிக்காது. தன்னைப் பெண்டாட்டிக்குப் பயந்தவன் என்று மற்றவர்கள் நினைத்து விடுவார்களோ என்ற பயம். அத்தகைய கணவர்களிடம் நச்சரிப்பதில் பயனேயில்லை. "முடிஞ்ச போது செய்யுங்க" என்று விட்டு விட வேண்டியதுதான். கூடுமான வரை கோரிக்கையைச் சுருக்கமாக வெளியிடுவது நல்லது. "நாளைக்குச் செய்யறேன்" என்று கணவன் சொன்னால் சரியென்று விட்டு விடுதல் உத்தமம்.

பெரும்பாலான நச்சரிப்புகள் தேவையற்றவை. பெண்ணைப் பார்க்கிற போதெல்லாம், "தலை ஏண்டி கலைஞ்சிருக்கு, நேரா நில்லேண்டி, மூக்கைத் தொடச்சுக்கோ" என்று ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கிற தாயிடமிருந்து விலகியோடவே மகள் நினைப்பாள். இதற்கு என்ன காரணம்? மகனோ, மனைவியோ தன்னைப் போலவே இருக்க வேண்டும் என கணவன் நினைக்கிறான். மனைவியும் அப்படியே நினைக்கிறாள். காலம் தவறாமையைப் போற்றும் தகப்பன் தாமதமாக வரும் பிள்ளையை நச்சரிக்கிறான். சுத்தத்தைப் போற்றுகிற தாய் மகளின் சட்டையில் மடிப்பு கலைந்தால் நச்சரிக்கிறாள்.

வீட்டில் எது கோளாறாயிருக்கிறது என்று தேடிக் கொண்டிருப்பதை விடுத்து, எதெது நன்றாயிருக்கிறது என்பதைப் பார்த்துச் சந்தோஷப்படுவதே சிறந்தது. கோளாறாக இருப்பதைச் சரிசெய்ய நேரடியாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது அதைவிட சிறந்தது.

— கே.என். ராமசந்திரன்



— ஆர். பத்மாவதி

விபத்து போல வரும் இரத்தக் கொதிப்பு!

"எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது. ஆனால் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. எதற்காக மருந்து சாப்பிட வேண்டும்?'' என்று பலர் உதாசீனமாக இருந்து வருகின்றனர். வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது எதிர்பாராது ஏற்படும் விபத்து போல தங்கள் உடம்பிலும் ஒரு விபத்து நேரப் போகிறது என்று இவர்கள் அறியாமையால் சிகிச்சை பெறாமல் இருந்து விடுகின்றனர்.

லேசான தலை சுற்றல் அல்லது ஏதோ ஒரு நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும்போது எதேச்சையாக மருத்துவர் ''உங்களுக்கு பிரஷர் அதிகமாக இருக்கிறது'' என்று எச்சரிப்பார்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகமானதும் தலை சுற்றும்; குறைந்தாலும் தலை சுற்றும். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் அவ்வப்போது தலை சுற்றல் வந்து போகும். தலைவலி, தூக்கமின்மை இருக்கும். உடம்பு சோர்வு, வலியுடன் அடித்துப் போட்டாற்போல இருக்கும். அடிக்கடி படுக்கைக்குச் செல்லலாம், ஓய்வெடுக்கலாம் போலத் தோன்றும்.

இரவில் படுத்து உறங்கும் போது நெஞ்சை அடைப்பது போல உணர்வு ஏற்பட்டு திடீரென்று எழுப்பி விடும். சிலர் மாரடைப்பு வந்து விட்டதோ என பயந்து விடுவார்கள். இ.சி.ஜி., எக்கோகார்டியோ கிராம் பார்த்து ஒன்றுமில்லை என்றால்தான் நிம்மதியாவார்கள். சில சமயங்களில் வயிற்றுப் புண், வாயுத் தொந்தரவு கூட ஏமாற்றி விடுவதுண்டு.

டாக்டர் ஆர். ஞான சம்பந்தம்

இரத்த அழுத்தம் என்பது நம் உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களின் சுருங்கி விரியும் தன்மையையும் இரத்தத்தில் உள்ள நீர்மத் தன்மையையும் பொறுத்து மாறுபடும். இரத்தக் குழாய்கள் இரப்பர் குழாய்களைப் போல சுருங்கி விரியும் தன்மையுடையவை. ஆனால் வயது அதிகமாக அதிகமாக இவை இரும்புக் குழாய்களைப் போல கடினமாக ஆரம்பிக்கும். எனவேதான் வயதுக்கேற்ப இரத்த அழுத்தமும் மாறுபடுகிறது. இரத்தக் குழாய் கடினத் தன்மை சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக தொடரும். இரத்தக் குழாய்களின் கடினத் தன்மையை அதிகமாகாமல் காக்க நாம் புகை பிடிக்கக் கூடாது, பொடி போடக் கூடாது; புகையிலை, பான்பீடா போன்றவைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை வியாதி இருந்தால் அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது. சர்க்கரையின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக இருக்கும் போது இரத்தக் குழாய்களை கடினமாக்கி எளிதாக உடையச் செய்யும். இரத்தக் கொதிப்புக்கு முக்கிய காரணம் உடல் பருமன். உடல் பருமன் இருந்தாலே சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு, மூட்டுவலி, என தொந்தரவு கொடுக்க ஆரம்பித்து விடும். இரத்தத்தில் கொழுநீர் அளவை அதிகமாக்கி ஆபத்தை உண்டாக்கி விடும்.



நாற்பது



காலையில் செய்த சப்பாத்தி, மாலையில் உலர்ந்து, சாப்பிட ஏதுவாக இல்லையே என்ற கவலை வேண்டாம். 'மந்திரம்' நம்கையில்தான் உள்ளது. தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து, சிறிது எண்ணெய் தாராளமாக தடவி சப்பாத்தியைப் போட்டு, கை நிறைய தண்ணீர் எடுத்து, சப்பாத்தி மீது தெளித்து, சிறிது நேரம் திருப்பி திருப்பிப் போட்டு எடுத்தால், மெதுவான புத்தம் புது சப்பாத்தி கிடைத்து விடும்.

— சி. பூங்கோதை

வயதிற்கு மேல் நாவை அடக்க வேண்டும். புலால் வகைகள், எண்ணெய் பதார்த்தங்களை தவிர்க்க வேண்டும். கொழுநீர் இரத்தத்தில் அதிகமாக இருந்தால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். கொழுப்பு திவலைகள் ஒன்று சேர்ந்து, ''கட்டி போல'' இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். அடைப்பை ஏற்படுத்தும் இடம் மூளை, இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளாக இருக்கலாம்.

''நன்றாக பேசிக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாக இருந்தார்! நெஞ்சு வலியென்று சொன்னார்; அவ்வளவுதான்! இறந்து விட்டார் - மாரடைப்பாம்.''

''தலை சுற்றி மயக்கம் போட்டு விழுந்தார்; மயக்கம் தெளிந்தபின் கைகால் வரவில்லை. மூளையில் இரத்தக் குழாய் வெடித்து விட்டதாம்.''

''கைகால் வீங்கி விடுகிறது, இரத்தக் கொதிப்பால் சிறுநீரகம் கெட்டு விட்டதாம்!''

இப்படி ஏதாவது ஒரு விபத்தை உண்டாக்கும் அபாயகரமான நோய் இரத்தக் கொதிப்பு. பொதுவாக இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாக டென்ஷனும் ஒரு காரணம். எதற்கும் கோபம், படபடப்பு, உணர்ச்சி வசப்பட்டு பேசுதல் போன்ற செயல்களால் இருதய படபடப்பு ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். இதுவே பிரஷரையும் அதிகமாக்கி விடுகிறது.

எனக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறது என பயந்து விடக் கூடாது. நாம் நினைத்தால் அதிலிருந்து விடுபடவும் முடியும். வருமுன் காக்கவும் முடியும். நமது வயது நாற்பதுக்கு மேல் ஆகும் போது இரத்த அழுத்தத்தை மருத்துவரிடம் அவ்வப்போது செக்கப் செய்து கொள்வது நல்லது.

இரத்தத்தில், 'கொலஸ்ட்ரால், யூரியா, கிரியாடினின் போன்றவை சரியாக இருக்கிறதா என்று சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மது, மாமிசம், புகை பிடித்தலை அறவே நீக்க வேண்டும். அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது. உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்து விட வேண்டும். வெளியில் செல்லும் போது தலைசுற்றல் தலைவலி இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

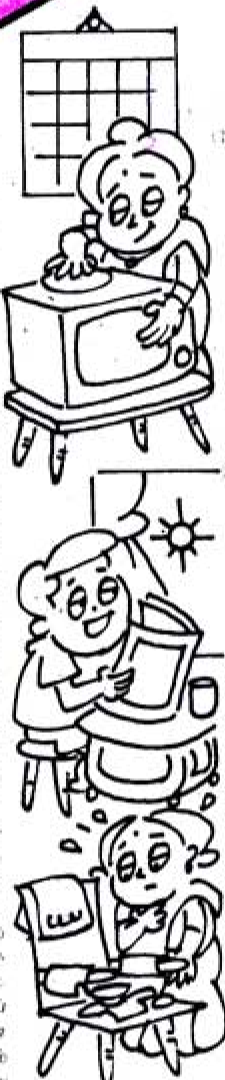
ஹோமியோபதி மருந்துகளால் இரத்தக் கொதிப்பைச் சீராக்கலாம். அடிப்படை காரணங்களான இரத்தக் குழாயின் கடினத்தன்மையை குறைக்கலாம். உடனடி நிவாரணம் என்பது மிகவும் சிரமம். ஆனால் படிப்படியாக குறைத்து விளைவுகளிலிருந்து விடுபட முடியும்.

இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிரால் அளவை ஆச்சரியப்படும்படி ஹோமியோபதி மருந்துகளால் குறைக்க முடியும். உடல் பருமனையும் சீராக்க முடியும். ஆங்கில மருந்துகளில் கொடுப்பது போல மூலப் பொருள்களாக மருந்துகள் ஹோமியோபதி மருந்துவத்தில் இல்லை. எனவே பக்க விளைவும் கிடையாது. அணுசக்தியைப் போல ''கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் போகாது'' என்று கூறும்படி ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் ''டையனமிக் ரெமிடீஸ்'' படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

புத்தாண்டில் சபதமேற்போம்!

புத்தாண்டு பிறந்து விட்டது. என்ன, எல்லோரும் உங்கள் பங்குக்கு எத்தனை புத்தாண்டு சபதங்கள் எடுத்தீர்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரை புத்தாண்டில்தான் சபதம் எடுக்கணும் என எதுவும் இல்லை. எப்பொழுது ஒரு நல்ல எண்ணம் அல்லது மாற்றம் நம்மைக் கவர்ந்து செயலாக்க வைக்கிறதோ அந்த நாளெல்லாம் புத்தாண்டே. நான் பத்து வருடங்களுக்கு முன் கல்லூரியில் படித்தபோது எனது வணிக இயல் துறைத் தலைவர் எனக்குச் சொன்ன வார்த்தையைத்தான் இன்றும் வருடா வருடம் புத்தாண்டுச் சபதமாகப் புதுப்பித்துக் கொள் கிறேன். அவர் சொன்னது. "Do ordinary things in an extraordinary way." என்பதுதான் "சாதாரணமான செயல்களை அசாதாரண முறையில் செய்" இருக்குறள் போல இந்த வார்த்தைகளும் அட்சர கோடி (லட்சம் எல்லாம் இந்தக் காலத்தில் கொசுங்க) பெறும். "சாதாரணமான வேலைகளை அசாதாரணமான முறையில் செய்தல்" இது போய் ஒரு சபதமா? என இளப்பமாக நினைக்காதீர்கள். நாம் தினமும் செய்யும் சாதாரண செயல்களைப் பட்டியலிட்டால் பக்கங்கள் கரைந்து விடும். தினமும் பல்விளக்குவது, சமைப்பது, ஆபீஸ் போவது, பள்ளிப் பாடங்கள் படிப்பது என்பது சாதாரண செயல் கள்தான். அதை உருப்படியாகச் செய்கிறோமா? அவசர அவசரமாய் பல்தேய்த்து காக்காய் குளியல் குளித்து சமையல் என்ற கடமையைச் செய்து ஆபீஸ் போய் நாட்களை ஒப்பேத்தி விடுகிறோம். அவசரம் வேறு சீக்கிரம் வேறு. பல்லை நன்றாகத் தேய்ப்பது, பல வியாதி களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும். அதே போல்தான் குளித்தலும். தினமும் சமையல் கூட சரியான உப்பு, காரத்துடன் மணக்க மணக்கச் செய்கிறோமா? 'பெரிய விருந்துச் சமையலா? தினமும் சாப்பிடறதுதானே' என அலட்சியம் பாராட்டாமல் ஒரு இன்வால்வ்மெண்ட்டோடு செய்தால் தினமும் விருந்து சமையல் தான் வீட்டில். வத்தக் குழம்பும் சுட்ட அப்பளமும் என்றால் கூட இன்வால்வ்மெண்ட் அதிகம் இருந்தால் அதன் சுவையும் மணமும் பெரிய விருந்து சாப்பாட்டை விட திருப்தியளிக்கும்.



இல்லத்தரசிகள் தங்கள் வீட்டை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்ற சாதாரண செயலை இந்த ஆண்டிலிருந்து அசாதாரண முறையில் நடைமுறைப்படுத்தலாமே? ஒரு நாள் அட்டவணையைப் போட்டுக் கொண்டு ஞாயிற்றுக் கிழமை தலைகாணி உறை மாற்றி துவைக்கப் போடுதல் துவைத்தல். திங்கள் பேப்பர், வார மாதாந்திர பத்திரிகைகளை ஒழுங்குபடுத்துதல். செவ்வாய் டீ.வி. பீரோ மற்ற விலைமதிப்பற்ற பொருட்களை துடைத்தல். புதன் பாத்ரூம், டாய்லெட் சுத்தப்படுத்துதல் வியாழன் பூஜை சாமான்கள் தேய்த்து வைத்தல் சனி ஒட்டடை அடித்தல், வண்டி வாகனங்களைத் துடைத்தல் என பட்டியலிட்டுக் கொண்டால் வேலையும் கடினமாக

இருக்காது. அதிக பளுவும் சேராது. இதனை வாரம் தவறாமல் செய்வதுதான் நம் சபதமாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது நம் வீடு எவரும் எப்பொழுது வந்தாலும் பார்க்க சுத்தமாகக் காட்சியளிக்கும்.

சில வீடுகளில் துவைத்த துணிகள் மடித்து வைக்கப்படாமல் சேரில் அமர்ந்திருக்கும். எவராவது வரும் போது தான் மடிக்காமல் துணி இருப்பதும் அவர் களுக்குத் தெரியும். அதனால் வந்த விருந் தாளிகளிடம் தேவையில்லாமல் அசடு வழிய வும் துணிகள் அப்படி இருப்பதற்கு ஒரு போலி சாக்குச் சொல்லவும் நேரிடும். முதல் விஷயம் சேர் உட்காருவதற்கே, அதில் துணி களை குவிப்பது தவறு. தவிர நாற்காலியில் துணிகளைக் குவித்தால் அது (நாற்காலி) நமக்கு 'உட்கார முடியாமல் போகட்டும்' என சாபமிடும் என்று பெரியவர்கள் சொல் வார்கள். அது தவிர துணிகள், பாத்திரங்கள் எல்லாம் ஒழுங்காக அடுக்கப்பட்டிருந்தால் அவை நமக்கு அதிகமாக மேலும் மேலும் சேரும். அங்கங்கு துணிகள் இறைபட்டால் அது சுத்தக்கேடு மட்டுமல்ல, சுகாதாரத்திற் கும் கேடு. தவிர துணிகளைப் பார்த்தாலே ஒரு எரிச்சல் ஏற்படும். மேலும் துணிமணி கள் வாங்கவே பிடிக்காது. இது மனித சைக்காலஜி. இந்த ஆண்டு துணிகளை மடித்து ஒழுங்காக வைப்பதாக சபதமெடுக்கலாமே!

பள்ளிப் பாடங்களைப் படிப்பதும், வீட்டுப் பாடம் எழுதுவதும் சாதாரண விஷயம்தான். 'காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு' என்றார் பாரதியார். எத்தனை மாணவர்கள் அதை நடைமுறைப் படுத்துகிறார்கள். இந்தச் சாதாரணச் செயலைச் செய்ய எத்தனை அசாதாரண முயற்சி தேவை தெரியுமா? வீட்டுப் பாடங்களையும் கிறுக்காமல் சரி யாக எத்தனை மாணவர்கள் எழுதி பள்ளிக்கு வருகிறார்கள்? அதனையெல்லாம் இந்தப் புத்தாண்டில் அசாதாரணமாகச் செய்வதாக சபதமெடுக்க வேண்டும். மாண வர்கள், தன்னுடன் படிக்கும் சக மாணவர் களை டீஸ் செய்யாமல் நட்புடன் பழகப் போவதாக சபதமெடுங்கள். பயந்த சுபாவம், நல்லவன், கோழை போன்ற மாணவர்களை மனம் புண்படுத்தி 'ராகிங்' என்ற பெயரில் என் மன வக்கிரத்தைக் காட்ட மாட்டேன். என சபதமெடுங்கள். இதெல்லாம் எல்லாருக் கும் தெரிந்த சாதாரணமான விஷயங்கள். நம்மால் கடைபிடிக்கப்படாமல் உள்ள செயல்கள். இந்தப் புத்தாண்டிலிருந்து இதனைக் கடைபிடிக்கலாமே!

ஆபீஸில் கூட 'ஏனோதானோ' என வேலை செய்யாமல் ஒரு முனைப்புடன் வேலையை விரும்பிச் செய்வதாக சபத மெடுத்தால் நமக்கு எல்லா வேலை நாட் களுமே விடுமுறை நாட்கள்தான். எல்லா செயல்களுமே ஆர்வமுடன் ஈடுபட்டால் அதைச் செய்யும் சுமை தெரியாது. ஆடிப் பாடி வேலை செய்தால் அலுப்பிருக்காது. தவிர செய்வதை, திருந்தச் செய்வது நேரத்தை நமக்கு மிச்சப்படுத்தும். அவசர அவசரமாகச் செய்தால் அதனை மீண்டும் சரிபார்க்க அல்லது சரி செய்ய என தனி நேரம் ஒதுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும்.

எனவே 'சாதாரணமான செயல்களை அசாதாரண முறையில் செய்' என்ற வாக்கி யத்தை ஹாலில் நம் கண்ணில் படும்படி பெரிதாக எழுதி மாட்டுவோம். இந்தப் புத் தாண்டிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் நம்மால் முடியக் கூடிய, தினமும் செய்கின்ற சாதாரண செயல்களையே திறம்பட, அசா தாரணமான முறையில் செய்வதாக சபத மெடுப்போமே. அதனால் வியத்தகு முன் னேற்றம் நம் வாழ்வில் மலர வழிவகுப்போம். மனமார்ந்த புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

— லலிதா முரளீதரன்.



அலங்கார் பிளாஸாவில் ஜெனிஃபரைப் பார்த்ததும் ஆச்சரியப்பட்டுத்தான் போனேன். போனி டெயிலும், ஜாலிலாமாக கல்லூரியில் துள்ளித் திரிந்த ஜென்னியா இவள்? வெட வெடவென்ற உடல் வாகும், மேக்கப் வாசனையே பார்க்காத முக முமாய், "நேச்சரல் யா, பாக்கறதுக்கு நேச்சரலா, இயல்பா இருக்கணும்'' என்று போதித்த ஜென்னி இப்படி ஆகி விட்டாளா? அடையாளமே தெரியாதபடி ஒரு பருமன், நான் அவளிடம் துளியும் எதிர்பார்க்காத பளீரிட்ட லிப்ஸ்டிக் இத்யாதிகள், ஆங்காங்கே பட்டை பட்டையாய் பிரவுன் முடி, டை போட நாளாகி விட்டது என்று பறை சாற்றிய படி....

இதே ஜென்னியை நான் கடைசியாகப் பார்த்த போதும் மாற்றம் இருந்தது. அப்போது கல்லூரி ஜென்னி, கரியர் ஜென்னியாக மாறி வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த புதிது. நடை, மானரிசம் எல்லாம் சற்று மாறி வித்தியாசமாகத் தெரிந்த ஜென்னி, "இனி மேலும் நான் காலேஜ் பெண் போல நடந்து கொண்டால், பேசினால் நல்லாயிருக்குமா அந்தந்த வயசுக்கு ஏத்தாப்பல பண்ணிக்கணும்'' என்று என் அப்போதைய ஆச்சரியத்திற்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்தாள். இன்றைக்கு, தோளுயரம் வளர்ந்துவிட்ட பெண்ணோடு அவளைப் பார்த்தபோது, இப்போதைய வயதிற்கேற்றாற் போல பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை விட, இப்போதைய வயதையே மறைக்கத்தான், குறைக்கத்தான் அவள் பாடுபடுகிறாள் என்று தோன்றியது. தனக்கு வயது ஏறிக் கொண்டு வருகிறது என்பதை அவளால் ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்பது அவளோடு பேசிக் கொண்டிருந்த போது புரிந்தது.

ஜெனிஃபர் மட்டுமல்ல, நடுத்தர வயதை எட்டியுள்ள பலரும் இந்த aging syndrome அதாவது, தனக்கு வயது ஏறிக் கொண்டு போகிறதே என்ற விசனத்தில் அவதிப்படுகிறார்கள். முதுமை ஒரு திருடனைப் போல ஓசைப்படாமல் நுழைகிறது என்பார்கள். இந்தத் திருடன் இருட்டில் நுழையும்

இளமையாய் இருக்க என்ன வழி?

குட்டிக் கத்தரிக்காய் கிரேவி

ஒரு சகோதரி மாறுதலாக கத்தரிக்காய் மசாலா செய்வது பற்றி எழுதியிருந்தார். இதோ இன்னொரு புதிய மசாலா கறி. குட்டிக் குட்டி கத்தரிக்காய் ½ கிலோ (காம்பை நீக்காமல் நாலாக பிளக்கவும்). பூண்டு பத்து பல், சிறு துண்டு இஞ்சி, ஐந்து லவங்கம், இரண்டு தேங்காய் பத்தை, வெங்காயம் ஒன்று, பெங்களூர் தக்காளி 2 அனைத்தையும் நைசாக அரைக்கவும். வாணலியில் கடுகு தாளித்து கத்தரிக்காயை நன்கு வதக்கி அரைத்த மசாலா உப்பு அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடத்தில் தண்ணீர் வற்றி, மசாலா இறுகி, எண்ணெய் மேலே மிதக்கும் போது இறக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை, பூரி அனைத்துடனும் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ஜோராக இருக்கும். ஒரு துண்டு கூட செய்பவருக்கு மிச்சம் இருக்காது.

— ராகினி



இருட்டில்லை. கருகருவென்ற கூந்தலுக்கிடையே பளிச்சென்ற வெள்ளி இழையாகத்தான் முதலில் தென்படுகிறான். "அதோ கண்ணாடியில் தெரிகிறதே... பிடுங்கு அதை. வேரோடுப் பிடுங்கு" மனம் பரபரக்க, கை வேகமாக வேலை செய்கிறது. வெள்ளி இழைகள் வெள்ளிக் கொத்தாகி விடுவேன் என்று பயமுறுத்துகிறபோது இருக்கவே இருக்கிறது. பாட்டி குறிப்பிலிருந்து, ஹெர்பல்" குறிப்பு வரை. இதில் விநோதம் என்னவென்றால், ஒட்டுமொத்தமாகப் பலரும், நரைமுடிதான் இளமையைப் பறிக்கிறது என்று நம்புகிறார்கள். கருங்கூந்தல் ஒன்றுமட்டும்தானா, இளமையின் அடையாளம்?

முப்பது ப்ளஸ் ரேஞ்சில் இருக்கும் பலரும், தாம் அழகாகத் தெரிகிறோமா என்பதைவிட, வயசானாற் போல் தெரிகிறோமா என்பதற்காகத்தான் மீண்டும் மீண்டும் கண்ணாடியை நாடுகிறார்கள். அழகு பண்ணிக் கொள்ள ஆயிரம் சாதனங்கள் வந்து விட்டன. இதோ இந்த வரியை நீங்கள் படித்து முடிப்பதற்குள் டெல்லியில் ஒரு புது பியூட்டி பார்லர் ஆரம்பிக்கப்பட்டு விடும். தொழில் உற்பத்தியில் 6 சதவீத முன்னேற்றம் கூட காணாத நாம் அழகு சாதனப் பொருள் உற்பத்தியில் 15 சதவீத முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறோம். இப்போதெல்லாம் பியூட்டி பார்லர் என்று சொல்வதில்லை. பியூட்டி கிளினிக்தான். ஆனால் இளமை கிளினிக்குகள் வரவில்லையே. என்னதான் அழகுக்கு மெருகூட்டிக் கொள்ள சாதனங்கள் இருந்தாலும், இளமையைக் காப்பாற்ற அவற்றால் முடிவதில்லையே.

முதுமை என்பது ஜெனடிக்கலாக (genetical) சிலருக்கு சீக்கிரமாகவும், மற்றும் சிலருக்கு தாமதமாகவும் வரக்கூடியது. அதை எப்படி கண்ட்ரோல் பண்ண முடியும் என்று நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது. இதில் ஒரு விஷயத்தைக் கவனியுங்கள். மனிதன், கற்காலம் தொட்டு, தற்காலம் வரை பலதரப்பட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப வந்து கொண்டிருக்கிறான். மூப்பு என்பது இயல்பாக நிகழக்கூடிய, தன்னை மீறிய ஒன்றானாலும், அதை ஓரளவு அவனால் வசப்படுத்த முடியும். என்ன, புதிர் போடுகிறேன் என்று நினைக்கிறீர்களா?

கொஞ்சம் ஆழ்ந்து சிந்திப்போம். அழகு என்பது பார்ப்பவரின் கண்ணில் உள்ளது என்கிறோம். ஒருத்தர் கண்ணுக்கு அழகாகத் தெரிவது, இன்னொருத்தர் கண்ணுக்கு அழகாகத் தெரிய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் இளமை என்பது, அவரவர் மனதைப் பொறுத்தது. மனத்தில் உள்ளது. மனத்தில் உள்ள இளமையானது நடை, பேச்சு, பாவனையில் தெரியும் போது, 70 வயது கிழவரையும், 70 வயது இளைஞர் என்போம்.

"இந்த வயசிலும் சின்ன பொண்ணு மாதிரி எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாய் இருக்கிறார்" இப்படி சிலரைப் பற்றி நாமே சொல்லியிருப்போம். சுறுசுறுப்பு, வயதைக் குறைத்துக் காண்பிக்கிறது.

''அவங்களைப் பார்த்தா அம்மா, பொண்ணு மாதிரியா இருக்காங்க, அக்கா, தங்கை மாதிரிதானே இருக்கு.''

நரை முடி, கன்னச் சுருக்கம் எல்லாவற்றையும் மீறி ஏதோ ஒன்று அம்மா ஸ்தானத்தில் இருப்பவரை அக்கா போல் தோற்றமளிக்கச் செய்கிறது. ஆக, இளமை என்பது புறத் தோற்றத்தால் சொல்லப்படக் கூடியது அல்ல. அது ஒருவித உணர்வு. ஃபீலிங். இளமையாக இருப்பதாக ஃபீல் பண்ணுவது. அந்த உணர்வு வர என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்? ஒரு சில வழிகள் இருக்கின்றன. நல்ல உணவு, உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு, மனக்கட்டுப்பாடு, இன்னும் சில.

மத்தியத்தரைக் கடலை ஒட்டிய நாடுகளில் வாழும் மக்கள் பொதுவாகவே இளமை ததும்ப இருக்கிறார்களாம். அது எப்படி சாத்தியம் என்று ஒரு ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எல்லாவகையிலுமே மிதமான தட்பவெப்ப நிலை, அதாவது மிதமான வெயில், மிதமான குளிர், மிதமான மழை அங்கு நிலவுகிறது. இது தவிர, அந்த மக்களின் மிதமான

உணவுப் பழக்கங்களும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் அதிகமாக உட்கொள்ளும் தானிய வகைகளும், ஃப்ரெஷ் காய்கறி, பழங்களும், பூண்டு ஆகியவையுமே அவர்கள் உடலில் முதுமை ஏற்படுவதைத் தாமதப்படுத்துகின்றன என்கிறார்கள். எண்ணெய், மசாலா, காரம் இவை குறைவாக உள்ள "மெடிட்டரேனியன் டயட்" எனப்படும் இத்தகைய உணவு சிறந்த இயற்கை உணவாகும். இயற்கை உணவு இளமை உணவு என்றே சொல்லலாம்.

சாப்பிடுவதை விரும்பி சாப்பிட வேண்டும். மெதுவாக, அசைபோட்டு சாப்பிட வேண்டும். அவசர அவசரமாக விழுங்கக் கூடாது. டீவி பார்த்துக் கொண்டும், புத்தகம் படித்துக் கொண்டும், பேசிக் கொண்டும் சாப்பிடக் கூடாது. இவையெல்லாம் செய்யும் போது, ஹார்மோன்கள் நம் உடலில் தாறுமாறாகச் சுரந்து ஜீரணசக்தியை குலைக்கின்றன. நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும், நல்ல முறையில் ஜீரணம் ஆகவில்லை என்றால் சாப்பிடும் பலன் கிடையாது.

இளமைக்கு இன்னொரு வழி, உடல் நலம் பேணுதல். அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படாத தன்மை. இதற்கு, நம் உடலை நாமே கவனித்து "கேட்க" வேண்டும். எந்த நோயும் அது வெளிப்படையாகத் தெரிவதற்கு முன் ஒரு சில சிக்னல்களைக் காண்பிக்கும். அந்த மாதிரி சிக்னல்கள், தெரிகிறதா என்று "கேட்க" வேண்டும். ஏதேனும் ஒரு உபாதை, அங்கு வலி, இங்கு வலி, சோர்வு என்று ஏதாவது ஒரு உருவில் இந்த சிக்னல் தெரியலாம். அவற்றை உடனேயே கவனித்து ஆவன செய்தால் நாம் எந்த நோயையும் அது வரும் முன் காத்துக் கொள்ளலாம். தவிர்க்கக் கூடிய தொந்திரவுகளைத் தவிர்த்து விடலாம். ஒரு வாரம் ஜுரத்தில் படுத்து எழுந்து கண்ணாடியில் பாருங்கள். ஐந்து வயது கூடினாற் போல் தெரியும். இன்னொரு விஷயத்திலும் கவனம் தேவை. உடல் எடையைக் கூட்டிக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குண்டாகி விட்டால், "உஸ்", "ஆ" என்று மூச்சிரைக்க இயலாமை வந்து விட்டாற்போல் எண்ணத் தோன்றும். நோய் தாக்கக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் என்பதைத் தவிர இது இயலாமை, தள்ளாமையில் கொண்டு விட்டு விடும். இந்த இரண்டும் இளமைக்கு எதிரி.

நம் எண்ணத்திலும், செய்கையிலும் கவனம் செலுத்துதலும் இளமை என்னும் ஃபீலிங்கிற்கு அவசியம். கவலையையும், டென்ஷனையும், கோபத்தையும் விட்டொழிக்க வேண்டும். இவை, ஹார்மோன்களை 'ஓவர் டைம்' செய்ய வைக்கின்றன. புருவ முடிச்சாகவும் நெற்றிச் சுருக்கமாகவும், சிடுசிடுவென்ற முகபாவமாகவும் வெளித் தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

குழந்தை இல்லையா?

கருப்பை/மார்பக கட்டி-மாதவிடாய் கோளாறா?

எமது சிகிச்சையால் பலன் பெற்றவர்கள்

கருகுழாய் அடைப்பு நீங்கி குழந்தைப் பேறு: திருமதி. மீனாகுமாரி (27) தேனாம்பேட்டை, சென்னை-18, இவருக்கு திருமணம் ஆகி ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகியும் கருகுழாய்கள் இரண்டிலுமே அடைப்பு இருந்ததால் குழந்தை இல்லை. அடைப்பை நீக்கும் ஆபரேஷனால் Fallopian Tube பாதுகாப்பு உத்திரவாதம் இல்லாததால் எம்மிடம் மூன்று மாத சிகிச்சை மேற்கொண்டார். இப்போது கருவுற்றிருப்பது சோதனை மூலம் உறுதியாகி உள்ளது. இப்படி மாதம்தோறும் எமது சிகிச்சையில் பலன் பெறுபவர்கள் அநேகர். மிகவும் சிக்கலான பிரச்சனைகளில் Fallopian Tube Block ஒன்று ஆகையால் இதை குறிப்பிட்டுள்ளோம். இதுபோல் ஒன்பது ஆண்டுகள் பலவித நவீன சிகிச்சைகளிலும் குழந்தை இன்றி எமது ஒரே மாத சிகிச்சையில் பலன் அடைந்துள்ள இன்னொரு சகோதரி திருமதி J. ஞானம் (36), பெங்களூர். பல சிகிச்சைகளிலும் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கே இவ்வளவு நல்ல பலன் கிட்டுவதானால் ஆரம்பத்திலேயே வந்தால் அனைவருமே நிச்சயம் பலன் அடைய முடியும். ஒரு கோளாறு பல ஆகி இளம் வயது வீணாகும் முன் வாருங்கள்! பலன் அடையுங்கள்!

5-6 ஆண்டு ஆகியும் குழந்தை இல்லாதோர் பிரச்சினைகள்

1) ஆர்மோன் ஒழுங்கீனம் காரணமாக தாறுமாறான, கறுப்பான கட்டிகளாக அதிகமான ரத்தப்போக்கு. 2) கருக்கோளங்களில் கட்டிகள் - PCOD (Poly Cystic Ovarian Diseases) 70% பேரின் முக்கிய பிரச்சனை இதுதான்! இதனால் மாதவிடாய் நாட்கணக்கின்படி வருவதில்லை. முட்டை (Follicle) உற்பத்தி தடைபட்டு மாத்திரை சாப்பிட்டால் மட்டுமே மாதவிலக்கு ஏற்படுவது இல்லாவிட்டால் 2 - 3 மாதம் ஆனாலும் வருவதில்லை. சிலருக்கு 13 - 14 வயதிலேயே இந்தப் பிரச்சினை ஆரம்பித்து விடுகிறது 3) கருப்பையிலுள் கட்டிகள் புண்கள் (Fibroid Polyp, Cyst, Endometriosis, Cervicitis) குழந்தை பெறுமுன்பேகூட பல பெண்களுக்கு கட்டிக்காக கருப்பையை எடுத்துவிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். 4) கருக்குழலில் அடைப்புகள்- (Fallopian Tube Block) இதற்கு ஆபரேஷன் செய்வதால் கருக்குழலே சேதமடையும் வாய்ப்பு அதிகம். 5) 3-வது, 4-வது மாதத்தில் தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion) கருப்பை கோளாறுகளுக்கும், குழந்தை இல்லாத குறைபாடுகளுக்கும் பொதுவாக ஒருசில ஆர்மோன் மருந்துகளே பல பெயரில் வேறு வேறு டாக்டர்களால் வேறு வேறு மருந்துகள் போல தரப்படுகின்றன. ஓரிருமுறை சாப்பிட்டு பலனின்றியும் அதையே பல ஆண்டுகள் சாப்பிடுவதால் எளிதில் கருத்தரிக்கும் இளம் வயதுதான் வீணாகிறது என்பதை பலர் உணரவில்லை. **(சோதனைக்கு பெண் மருத்துவர் உண்டு).**

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்: (Azoospermia) ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. பல நவீன சிகிச்சை / ஆபரேஷன் செய்தும் கூட 8 ஆண்டுகளாக உயிரணு உற்பத்தி இல்லாமல் இருந்த 40 வயதான ஒருவருக்கு எமது குருமருந்து சிகிச்சைக்குப் பின் உயிரணு உற்பத்தி தொடங்கி உள்ளது விஜயா ஹெல்த் சென்டர் சோதனை மூலம் உறுதியாகி உள்ளது. 8 மில்லியன் மட்டுமே இருந்த உயிரணு 42 வயதான ஒருவருக்கு எமது 3 மாத குருமருந்து சிகிச்சைக்குப் பின் 62 மில்லியனாக உயர்ந்து உள்ளது. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு. இவர்கள் நிரந்தரமாக நல்ல பலன் காணலாம். மற்ற எந்த மருந்தினாலும் 1 ஆண்டில் கிடைக்கும் பலனை எமது சிகிச்சையில் ஒரு சில மாதங்களிலேயே காணலாம்! உடலை வாட்டும் கடும் பத்தியம் இல்லை. எமது சிகிச்சையில் 90% பேருக்கு ஆண் குழந்தைகளே பிறந்துள்ளன. குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கென்றே சிறப்பு மருத்துவம் 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்றது. **கருப்பை கட்டி:** திருமதி சுந்தரி, சிதம்பரம் தெரு, சென்னை-4 இவருக்கு இரண்டு கருக்கோளங்களிலும் 7 செ.மீ., 6 செ.மீ. அளவு கட்டிகளும் (Loculated Cyst) தாறுமாறான ரத்தப் போக்கும் இருந்தது. ஆபரேஷனே தீர்வு என்ற நிலையில் எமது சிகிச்சைக்கு பின் 2 கட்டிகளும் கரைந்து விட்டன. U.S. Scan மூலம் உறுதியாகி உள்ளது. **10 ஆண்டு ரத்தப் போக்கு:** செல்வி. வித்யா (22) இவருக்கு பருவமடைந்த 12 வயது முதலே மாதம் முழுவதும் இருந்த ரத்தப் போக்கை நிறுத்த தொடர்ந்து கருத்தடை மாத்திரையே (21 நாள்) சாப்பிட்டு வந்தார். இந்த 10 ஆண்டு நோய் எமது சிகிச்சையில் குணமாகி வீணாய்ப் போக இருந்த திருமண வாழ்க்கை பிழைத்தது.



Dr. S. JEYARAM,
M.A., M.A., PRAVEEN, HIMP, RMP

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்)
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-8551258 (வீடு)
தபால் / போன் / நேரில், தேதி-நேரம் குறித்துக் கொண்டுதான் வர வேண்டும்.

இளம்பெண் மார்பக கட்டி கரைந்தது!

Miss. சசிகலா (20) பண்ருட்டி, செங்கை MGR மாவட்டம் இவருக்கு இடப்புற மார்பிலுள் 1.5 செ.மீ. அளவு இருந்த கட்டி (Fibro Adenoma) எமது சிகிச்சையில் முழுவதும் கரைந்து விட்டது. இதுபோல் இன்னும் 2 பேர் நலம் பெற்று உள்ளனர். (திருமணம் ஆகாத பெண் ஆகையால் முழு முகவரி வெளியிட முடியவில்லை).

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இது ஆபரேஷன் செய்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் வரும். இதை கரைத்துவிட சரியான மருத்துவம் இல்லாமல், மாதாமாதம் Check-up செய்து கொண்டு வருபவர் பலர். எமது சிகிச்சையில் எளிதாக குணம் பெறலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

ஜனவரி 18-ல் கோவையில் டாக்டரை சந்திக்க, முன் பதிவுக்கு கடிதம் எழுதுக / போன்: 440235 (P.P.) (10 a.m. to 5 p.m.)

ஜனவரி 17-ந்தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்சன் ரோடு, திருவானைக்காவல் பஸ் நிலையம் அருகில், நேரடியாக சந்திக்கலாம்.



பாம்பே சட்னி செய்யும் போது கடலை மாவிற்குப் பதில் பொட்டுக் கடலையைக் கொர கொரப்பாக பொடி செய்து தூவி செய்தால் சுவையாக இருக்கும். வதக்கும் போது சேர்த்துச் செய்தால் இது குருமாவா (அ) வடைகறியா என்று கேட்பார்கள். இறக்கும் போது சிறிது கொத்தமல்லியையும் தூவி இறக்கலாம். இதன் விசேஷம் என்னவென்றால் அந்தச் சட்னி போன்று கொழ கொழப்பாயிருக்காது.

— விஜயராணி

அமைதியான மனம் அதை வெளிக்காட்டும் முகம் இவை, முதுமையை மேலும் சில வருடங்கள் விரட்டுகின்றன.

தூக்கமின்மை அல்லது குறைந்த அளவு தூக்கம் இவை இரண்டுமே, நம் உடல் இயக்கத்தைப் பாதிக்கக் கூடியவை. குறிப்பிட்ட அளவு தூக்கமும், குறித்த நேரத்தில் தூங்கப் போவதும், நம் உடலில் நிகழும் பல ரசாயன மாற்றங்களைச் சீர்படுத்துகின்றன. ஆறு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான இரவுத் தூக்கம் ஆயுளைக் குறைக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்கள். அது போல, தாமதமாகத் தூங்கப் போவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

உடல் ரீதியான விஷயங்களைத் தவிர மனோ ரீதியாகவும் நம்மைச் சீர்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முதல் படி ஆன்மீகம். ஆன்மீகத்தின் சிறப்பைப் பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லத் தேவையில்லை. ஆனால், ஆன்மீகம், புதுப் பொலிவைத் தருகிறது. புத்துணர்ச்சி தருகிறது. முகத்தில் ஒரு தேஜஸைத் தருகிறது என்பதை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உடலகின் சிறந்த ஆன்மீக வாதிகள் இளமைப் பொலிவோடுதான் இருக்கிறார்கள். வழுக்கைத் தலை மட்டும்தான், காந்தியடிகளின் வயதைக் காட்டியது. மற்றபடி முக்கால் சதம் கண்டவர் என்று ஃபோட்டோவைப் பார்த்து நம்மால் சொல்ல முடியுமா? ஒருமுறை எரவாடா சிறையில் அவர் உண்ணாவிரதம் இருந்த போது, அவரைப் பார்க்க வந்த சரோஜினி அம்மையார் சொன்னார், "பாபுஜி, நீங்கள் புது மாப்பிள்ளை போல் இருக்கிறீர்கள்." ஆத்மபலம், ஆன்மீக நெறி ஆகியவைதான் காந்தியடிகளை பல்லாயிரம் இளைஞர்கள் கூடினாலும் செய்ய முடியாத செயல்களைச் செய்ய வைத்தது.

நாம் மறக்கக் கூடாத இன்னொன்று எதைச் செய்தாலும், அதை விரும்பி, மனதை அதில் செலுத்திச் செய்ய வேண்டும். "என் தலையெழுத்து, இதை எல்லாம் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது" என்று அலுத்துக் கொண்டு செய்யலாகாது. ஒரு திருப்தியோடு, கன்விக்‌ஷனோடு ஒரு செயலைச் செய்யும் போது, மனம் சந்துஷ்டி அடைகிறது. அந்த சந்துஷ்டி, சந்தோஷம் இளமைக்கு ஒரு டானிக் போல.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எப்போதும் இளமையாய் இருப்பது போல நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை இளைஞர்கள் மத்தியிலேயே இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிலுமே வேகம், துள்ளல், துடிப்பு என்று இளமைக் காலத்தில் இருந்த மனம், முதுமையில் இளமையைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாக இருக்க வேண்டும். எனக்கு வயசாகிக் கொண்டு போனால் என்ன, என் குழந்தைகளின் இளமை, எனக்கு உற்சாகத்தைத் தருகிறது என்று எண்ண வேண்டும். ஸ்கூல், காலேஜ் படிக்கும் மகன் அல்லது மகள் இருக்கும்பட்சத்தில், அவர்கள் நம் வீட்டிலேயே நண்பர்களோடு அளவளாவும் சந்தர்ப்பங்களை வரவேற்க வேண்டும். கும்மாளம், அரட்டை என்று இருந்தால் தடுக்காதீர்கள். நீங்களும் அதில் பங்கேற்றுக் கொள்ளுங்கள். இளவட்டங்களின் கலகலப்பு உங்களையும் தொற்றிக் கொள்ளும். அவர்களது கள்ளமற்ற சிரிப்பு, சீக்கிரம் முடிவெடுக்கும் திறன், ஜாலியான கிண்டல் உங்களுக்கும் ஏற்படும் போது இளமையாக ஃபீல் பண்ணுவீர்கள். இதில் இன்னொரு விதமான பயனும் உண்டு. அவர்களது உயிர்த் தோழியாக மாறுவது மட்டுமல்ல, அவர்களது பிரச்னைகளையும் உங்களால் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவர்கள் உள்ளக் கிடக்கையை அறிந்து, தேவையான ஆலோசனைகளை உங்களது அனுபவ வங்கியிலிருந்து கொடுக்குமளவுக்கு, நம்பிக்கைக்குரிய தோழியாகவும் மாற முடியும். இந்தக் கலந்து பழகுதலால், ஜெனரேஷன் கேப் குறைந்து நீங்களும் ஒரு இளவட்டம் போல் துடிப்பாக இருக்க ஆரம்பிப்பீர்கள்.

வாழ்க்கையை நேசியுங்கள்; வாழ்க்கை உங்களை நேசிக்கும் என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. அது போல, இளமையை நேசியுங்கள். இளமையின் அடையாளங்களை, உற்சாகத்தை, சுறுசுறுப்பை சுவாசியுங்கள். இளமை உங்களை நேசிக்கும்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

கஸ்தூரி வண்ணப்படம் : ராஜூநாராயண்

விருத்தாசலம் கொளஞ்சியப்பர் கோயிலுக்குப் போயிருந்த போது அங்கிருந்த நிர்வாக அதிகாரி ப. குப்புசாமி சொன்னார், "நீங்கள் அவசியம் வடலூரர் வரவேண்டும். அங்கே ஜோதி தரிசனம் அற்புதமானது" என்றார்.

வடலூர் இராமலிங்க சுவாமிகள் பற்றி நிறைய கேள்விப்பட்டு இருக்கிறோம். ஜோதி தரிசனம் பற்றிக் கூடத்தான். அதற்கான நேரமும் தெய்வ தரிசனமும் மிக விரைவில் கூடிவரும் என்பதுதான் அறியாத ஒன்று. நாங்கள் போனதும் ஒரு பூசத்தன்றுதான்.

நெய்வேலிக்கு ஐந்து கி.மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள வடலூருக்கு மாலையிலிருந்தே சாரி சாரியாக சாலையில் இருமருங்கும் மக்கள் நடந்து போய்க் கொண்டே இருக்கிறார்கள். "எல்லோருக்கும் அங்கே ஏழேமுக்காலுக்கு இருக்கணும். அதுதான் நோக்கம்!" என்றார்கள்.

வடலூர் கோயிலை அடைந்த போதோ ஒரே திகைப்பு. அந்த அரையிருட்டில் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கூடியிருப்பதைப் பார்க்கும் போது வியப்பாக இருந்தது. நிர்வாக அதிகாரி ப. குப்புசாமி தருமச்சாலையையும், அணையா விளக்கையும் காட்டினார்.

"ஐயா ஏற்றி வெச்ச விளக்கு இன்னைய வரைக்கும் அணையாமல் இருக்கு. அதே போலத்தான் அவர்கள் அன்னதானத்திற்காக ஏற்றிய அடுப்பு. அப்படியே அணையாமல் இருக்கு. இந்த அன்னதானத்தைப் பொறுத்த வரை எத்தனையோ அற்புதங்கள் என்னுடைய நிர்வாக சமயத்திலேயே நடந்திருக்கு.

முதல் விஷயம் இங்கே சாப்பாடு இல்லை பூயிடிச்சுங்கற பேச்சே இல்லை. அது என்னவோ திமுர்னு ஆயிரம் பேர் கூட வந்தாக்க எடுத்து எடுத்துப் பரிமாறப் பரிமாற சாப்பாடு இருந்துக்கிட்டேதான் இருக்கும். அதே போல இங்க உக்காந்து சாப்பிட்டா அந்தத் தெய்வீக ருசியை நல்லாவே உணர முடியும்!

இன்றைக்கு எண்ணெய் இல்லையேன்னு சொல்லிக்கிட்டே இருப்போம் பத்து டின் எண்ணெய் வந்து இறங்கும்! அடுப்பெரிக்க கட்டைகள் வந்துகிட்டே இருக்கும். சுற்று வட்டார கிராம மக்கள் அளக்கற 'முதற்படி வள்ளலாருக்கு'ன்னுதான் அளப்பாங்க. அரிசி காய்கறின்னு என்றைக்கும் இங்கே அன்னதானத்துக்கு வந்துகிட்டேதான் இருக்கும்" என்கிறார் உண்மையான மன

நமது ஆன்மீக வரலாற்றைப் பார்க்கும் போது அந்தந்த காலக்கட்டத்திற்கு ஏற்ப மகான்களும், சித்தர்களும் தோன்றி மக்களை நல்வழிப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். சைவமதம் தழைக்க அப்பர், ஞான சம்பந்தர் தோன்றி ஊர் ஊராகச் சென்று பதிகங்கள் பாடியதைக் கேள்விப்பட்டு இருப்பீர்கள். அந்த நேரத்தில் சைவமதத்திற்கு மிகப் பெரிய ஆன்மீக யாகம் தேவைப்பட்டது. எனவேதான் அந்த மகான்கள் தோன்றினார்கள். அதே கால கட்டங்களில் அழகன், கண்ணன், அனந்தபத்மனாம் பெருமானை நினைந்து நினைந்து 'பல்லாண்டு' பாடினார்கள் ஆழ்வார்கள்.

சென்ற நூற்றாண்டில் அப்படி ஒரு 'ஆன்மீகக் கட்டாயம்' ஏற்பட்டது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெய்வ உணர்வுகள் மங்கி, சடங்குகள், மூட நம்பிக்கைகள், சிறு தெய்வ வழிபாடு சம்பந்தமான ஏராளமான விதி முறைகள் என நம் சமூகமே தீமிலோகப் பட்டுக் கொண்டிருந்தது. நம்மையாண்ட ஆங்கிலேயருக்கு இதையெல்லாம் கேலி செய்ய ஒரு நல்ல வாய்ப்பு. 'அன்பே சிவம்' என முழங்கிய நம்மவர்கள் எதற்காகத் தெய்வ வழிபாடு என்பதை மறந்து, சாஸ்திரங்களை மட்டும் பின்னிப் பின்னிப் பேசிக் கொண்டிருந்த நேரம்...



• அணையா ஜோதி

சத்திய



அன்பே உருவாக, அஹிம்சையே நெறியாக,

'வாடும் பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன்'

எனக் கருணைக் கடலாக அந்த நேரத்தில் தோன்றியவர்தான் வள்ளலார் இராமலிங்க சுவாமிகள்.

சிதம்பரத்திற்குப் பக்கத்திலுள்ள மருதூர் என்ற ஊரில் இராமையா பிள்ளை சின்னம்மை யாரின் ஐந்தாவது குழந்தை யாகப் பிறந்தவர். பிறக்கும் போதே இவருக்குத் தெய்வ அருள் கூடி வந்தது. எப்போதும் விருந்தினரை உபசரிப்பதே வாழ்க்கையாகக் கொண்ட தம்பதிகள் சிவனடியார் ஒருவருக்கு அன்ன தானமிட அவர் சின்னம்மையாரை ஆசீர்வதித்து 'உனக்கு மகனாக ஒரு மகான் பிறப்பான்' என ஆசீர்வதித்து மறைந்தார் என்கிறார்கள். தெய்வ சம்பத்துடன் பிறந்த இராமலிங்கம் வளரும் போதே வித்தியாச மாகவே வளர்ந்திருக்கிறான்.

பள்ளியில் இவன் படிக்க பாடமில்லை. ஓதாது உணர்ந்து வித்தகன் ஆனான். எப்போதும் தியானத்தில் நாட்டம். 'படிக்காம இப்படி உருப்படாம போகலாமா?' என அண்ணன்கள் கண்டித்ததால் தனக்குப் படிக்கத் தனி அறை கேட்டார். அண்ணியார்

நெகிழ்வோடு குப்புசாமி.

ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் நடுவே புகுந்து புறப்பட்டு வேள்விச் சாலை போலத் திகழும் அந்த அன்னசாலையைப் பார்க்கும் போது மெய் சிலிர்க்கிறது. அங்கே கொட்டி வைத்திருக்கும் அன்னத்தை நிறைய பேர் வணங்கி விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

மண்டபத்தில் வள்ளலாரின் அணையா தீபமும் சுடர் விட்டுப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அவரின் திருவுருவப் படத்தை வைத்து ஆராதிக்கிறார்கள். இவற்றைப் பார்த்து விட்டு சமரச சன்மார்க்க திருச்சபைக்குப் போகிறோம். ஜோதி தரிசன நேரம் என்பதால் வழியெல்லாம் மக்கள். அருகிலிருந்து பார்ப்பதை விட இவ்வளவு தூரத்திலிருந்து பார்க்கத் தான் நிறைய பேர் விரும்புவார்கள் என்கிறார்கள். உள் மண்டபத்தில் "புலால் உண்பவர்கள் கண்டிப்பாக இம்மண்டபத்தினுள் நுழைதல் கூடாது" என்று வள்ளலார் அங்கு எழுதி வைத்திருக்கிறார். அந்தக் கருணைக் கடலை மனதுக்குள் வணங்கி உள்ளே செல்கிறோம்.

மண்டபத்தில் முகப்பில் வாசற்கதவு இன்னும் திறக்கவில்லை. நம்முடன் வந்த தேனாம்பேட்டை சன்மார்க்க சபை தலைவர் பாலசுப்ரமணியம், "இந்த மண்டப வாயிலைப் பாருங்கள். நடுவில் இருப்பது நம்முடைய நெற்றி. இரண்டு பக்கமும் இரண்டு காதுகள் அமைப்பில் வள்ளலார் அமைத்திருக்கிறார். இந்தக் கதவைத் திறந்தவுடன் ஏழு திரைகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வண்ண



• அணையா விளக்கு

ஜோதி தெரியுதய்யா!

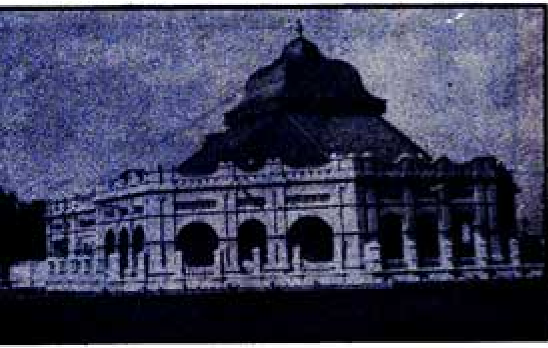
இவருக்கு மாடியிலேயே ஒதுக்குப்புறமாக ஓர் அறையைக் கொடுத்தார். அங்கே ஒரு நிலைக் கண்ணாடியை மாட்டி அதற்குப் பூசை செய்து, தீபமேற்றி வழிபட ஆரம்பித்தார். இப்படி ஆரம்பித்ததுதான் ஜோதி வழிபாடு. ஒன்பதாவது வயதில் முருகப் பெருமானை நேரில் காணும் பேறுபெற்றார் என்கிறார்கள்.

பிறகு சென்னை வாசம். அண்ணன் சபா பதிப் பிள்ளை பிரசங்கம் செய்யப் போன போது உடன் சென்ற இராமலிங்கம் கையேடு வாசித்துப் புகழ் பெற ஆரம் பித்தார். தனிச் சொற்பொழிவு அற்புதமாகப் புரிவாராம்.

நாள்தோறும் கந்தகோட்டத்திற்கும் சென்று முருகன் சந்நிதியில் தன்னை மறந்து நிற்பார். அவர் இயற்றிய 'தெய்வமணி மாலை' போன்ற பாடல்கள் மிகவும் புகழ் பெற்றன. மகவைப்பாடி மகிழ்ந்த பெருமான் சிவபிரான் மீதும் நாட்டம் கொண்டார். திருவொற்றியூர் சிவன் கோவில் சந்நிதியில் நிறைய பாடல்களைப் பாடினார்.

தன்னுடைய முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு வரை சென்னையிலே வாழ்ந்த பெருமான் பிறகு சிதம்பரத்திற்குச் சென்றார். அவருக்கு நகர ஆரவாரங்கள் ஏற்புடையதாக இல்லாத தால் அருகிலுள்ள கருங்குழி எனும் ஊரில் தங்கி தினமும் சிதம்பரம் சென்று வர ஆரம்பித்தார்.

தெய்வ அனுக்கிரகம் பெற்ற இராமலிங்கம் சுவாமிகளின் வாழ்வில் இதுவரையிலேயே பல அற்புதங்கள் நடக்கத்தான் செய்தன. தெய்வமே அவருடைய அண்ணியார் உருவில் வந்து உணவளித்ததாகச் சொல்வது போல பல நிகழ்ச்சிகள் உள்ளன. எனினும் அவற்றைப் பெரும் சித்து விளையாட்டாக நினைக்காமல் பக்திபாவத்திலேயே மூழ்கி யிருந்த பெருமான் மனதளவில் மிகவும் நொந்து போயிருந்தார். கோயில்களிலும் சரி, சமூகத்திலும் சரி தெய்வம் என்பது எதற்கு, தெய்வ வழிபாட்டினால் மனிதகுலம் எந்த அளவு மேன்மை யடையும் என்பதை மறந்து வெறும் சம்பிரதாயம், மூடப் பழக்கவழக்கங் களைக் கெட்டி யாகப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பதை இந்தக் காலக்



• சத்திய ஞான சபை, வடலூர்

உண்மையில் இது நம் தியான முறையைக் காட்டுகிறது. நெற்றிப் புருவத்தில் தியானித்தால் ஆசை, பொறாமை, மாயை போன்ற ஏழு குணங்கள் விலகும். அந்த ஏழு திரைகளும் விலகி ஜோதி வடிவினில் இறைவனைக் காண லாம் என்பதுதான் இதன் தத்துவம்" என்கிறார்.

இரண்டு பக்கமும் இரண்டு பொற்சபை, சிற்சபை என சிறிய அறைகள் உள்ளன. "இதனுள் வள்ளலார் இரண்டு பெட்டகங் களை வைத்திருக்கிறார். அதற்குள் என்ன இருக்கிறது என்று யாருக்கும் தெரியாது. அதனை வைத்த வள்ளலார் வெறுமனே கையால் தடவிக் கொடுத்தார். யாராலும் திறக்க முடியாத பொக்கிஷமாக மாறிவிட்டது. இதற்கும் கற்பூர ஆரத்தி காட்டுவார்கள்'' என்கிறார்.

இதற்குள் ஏழே முக்கால் ஆனது. கதவுகள் திறந்து கொள்ள முதலில் நீலத்திரை. ஒவ்வொரு திரையும் விலகி இறுதியில் வெள்ளைத் திரை. அதனுள் ஜோதி அற்புதமாகப் பொலிகிறது. 'அருட்பெரும் ஜோதி; தனிப்பெருங் கருணை' என மக்களின் பக்திப் பரவசத்தோடு சிவாச்சாரியார் கற்பூர ஆரத்தி காட்டுகிறார். ஆயிரக் கணக்கான மக்களின் பக்திப் பரவசத் தின் நடுவே நாமும் மெய்மறந்து நிற்கி றோம். இதுபோல மூன்று முறை திரை விலக்கப் பட்டு ஜோதி தரிசனம் செய்யப்படு கிறது.

அந்த எண்கோண வடிவ சத்திய சன் மார்க்க சபையைச் சுற்றி வருகிறோம். வள்ள லார் சுற்றிப் பொருத்தி வைத்த இரும்புச் சங்கிலி காற்றிலும் மழையிலும் நனைந்தும் துருப்பிடிக்காமல் அப்படியே இருக்கிறது.

"இது நமது மூக்கில் சுவாசம் செல்லுகின்ற முறையைக் காட்டுகிறது. அதே போல உள்ளே மண்டப அமைப்பே நம் நெற்றி புருவம், நாசி, கபாலம் இவற்றின் அமைப்பில்தான் உள்ளது. மண்டபத்தில் ஒரு கோணத்தின் கீழே வழி யொன்று இருக்கிறது. இது நேரெதிர் கோணத் திற்குப் போய் முடியும். இது நம் இரண்டு காதின் அமைப்பைக் காட்டுகிறது. வள்ளலார் ஜோதி வழிபாட்டைச் செய்யும் முறையை உரு வகமாக இங்கே வைத்திருக்கிறார்கள்" என்

கட்டங்களில் பார்த்திருக்கிறார்.

இந்தச் சமயத்தில்தான் மேல் சாதி, கீழ் சாதி கொடுமையெல்லாம் உச்ச கட்டத்தில் இருந்திருக்கிறது. ஆடு, கோழி போன்ற வற்றைத் தெய்வத்தின் பெயரால் பலியிடுதல் போன்ற மூடநம்பிக்கைகள் வெகுவாகப் பரவியிருந்தன. மதம் என்பது அன்பு என் பதை மறந்து மூடப்பழக்கங்களின் கூடாரமாக இருப்பதைப் பார்த்தார். இதனால் இவர் ஆன்மீகத்தில் மிகப் பெரிய மறுதல்கள் வர வேண்டும் என நினைத்தார். தெய்வம் அனைவருக்கும் சமம், அவருக்கு சாதி மத சமய வேறுபாடுகள் கிடையாது, அவருக்கு உயிர்ப்பலி கூடாது, புலால் உண்ணக் கூடாது என ஒவ்வொன்றாக அறிவுறுத்த ஆரம்பித்தார்.

ஏழைகள் பல காரணங்களால் பசியோடும் பட்டினியோடும் வருந்துவதைப் பார்த்து, உயிர்களின் பசிப் பிணியைத் தீர்ப்பதே மிகப் பெரிய புண்ணியம் என்றார்.

பூசை, சடங்கு, ஆச்சாரம், ஆர வாரம் இவை திருவருளை அடையத் தேவையில்லை.

இரக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பக்தியுணர்வே திருவருளை அடையும் வழி. அவ்வுணர்வோடு பக்திப் பாடல்களைப் பாடிப்பாடிப் பரவசமடைய வேண்டும்.

புலால் உணவு கூடவே கூடாது.

இறந்தவர்களின் உடல்களை எரித்தல் கொலைக்குச் சமம். புதைக்க வேண்டும்.

மேற்படி கொள்கைகளைக் கொண்ட சமரச சன்மார்க்க சங்கத்தை வள்ளலார் 1865 ல் தோற்றுவித்தார். இதையே ஏழாண்டு களுக்குப் பிறகு 1872 ல் சமரச சுத்த சன் மார்க்க சத்திய சங்கம் என்று பெயர் மாற்றினார்.

ஆன்மீகம், சமூகத்தில் புரட்சிகரமான கருத் துக்கள் என இரண்டையும் ஒன்றாக்கி ஒரு புதிய சன்மார்க்கமாக ஆக்கியவர் வள்ளல் பெருமான் எனலாம்.

இராமலிங்க சுவாமிகள் புலால் உணவை மறுத்தலையும், பசிப்பிணி தீர்த்தலையும் தலையாய கொள்கையாக வலியுறுத்தினார்.

இந்தக் கொள்கைகளை நிறைவேற்ற



• பானுமதி • இராஜேஸ்வரி

கிறார் குப்புசாமி.

அங்கேயுள்ள மூலிகைக் கிணறும் வள்ளலார் தோற்றுவித்ததே. "பல வியா திக்காரர்களுக்கு இது மாமருந்தாக இன்றும் இருக்கிறது. சமீபத்தில் பிரபல டைரக் டரின் மகனுக்கு மனநோய் வந்து இங்கே மூலிகைக் கிணறில் குளிக்கச் செய்து ஜோதி தரிசனம் செய்வித்தாராம். அவரே அதை அப்புறம் சொன்ன பிறகு தான் எங்க ளுக்குத் தெரியும். சுற்றியுள்ள கிராமங்களி லுள்ள மக்கள் இதனை மருந்தாகவே பயன் படுத்துகிறார்கள். வள்ளலாரின் பூரண அருள் பெற்ற கிணறு இது" என்கிறார் அவர்.

ஒவ்வொன்றாகச் சுற்றிப் பார்த்துக் கொண்டே வந்தபோது பக்திப் பரவசம் தோய்ந்த முகங்கள் ஆங்காங்கே. கேட்காமல் இருக்க முடியுமா? பொள்ளாச்சியிலிருந்து வந்திருந்த இராமலிங்கம் —

"என் வாழ்க்கையே ஐயாதான்" என்கிறார். "முப்பதாவது வயதிலிருந்து சன்மார்க்கத்தி லேதான் இருக்கேன். என் வாழ்க்கையில் எந்த முடிவும் வள்ளலார் எடுத்ததுதான். நான் இன் னிக்கு நிம்மதியா இருக்கேன்" என்கிறார்.

இன்றைய ஜோதி தரிசனத்திற்காக பெங்க ளூரிலிருந்து விமானத்தில் வந்திருந்த பரமேஸ் வரன் ஜோதி தரிசனத்தில் மெய்மறந்து நின்றிருந்தார்.

"எங்கள் குடும்பமே வள்ளலாரின் பக்தர்கள் தான்" என்கிறார். தாயார் துளசி சகோதரி ராஜேஸ்வரி அனைவருமே இருக்கிறார்கள். இவருடைய பெற்றோர் இங்கேயே குடிவந்து விட்டவர்கள்.

"அருட்பாதான் எங்களுக்கு வேதம். தினமும் விளக்கு ஏற்றி வைத்து அருட்பா படிப்போம். வாழ்க்கையிலே எத்தனையோ சிக்கல்கள், சிரமங்கள் வந்த போதெல்லாம் எங்களுக்கு அருட்பாதான் துணை. ஐயா பல அற்புதங்களைச் செய்திருக்கிறார். மிகச் சாதாரணமான நிலையில் இருந்த நாங்கள் பாலசுப்ரமணியம் மூலமா வள்ளலாரைத் தெரிஞ்சிக்கிட்டு வழிபட ஆரம்பிச்சோம். பல கஷ்டங்களை எளிதா கடந்து இன்றைக்கு நிம்மதியா இருக்கோம்" என்கிறார்கள்.

"அது சரி. ஜோதி தரிசனம், நம்முள்ளேயே

வேண்டி தான் தங்கியிருந்த கருங் குழியிலிருந்து நான்கு கிலோ மீட்டர் தூரத்தி லுள்ள பார்வதிபுரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார். இதனை வடலூர், உத்தரஞான சிதம்பரம் எனப் பெயர் மாற்றினார். இங்கேதான் இவருடைய புகழ் பெற்ற சத்திய ஞான திருச் சபையையும், சத்திய தருமச் சாலையையும் நிறுவினார்.

1867 ல் தருமசாலையை நிறுவி அன்ன தானம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அன்று ஆரம் பிக்கப்பட்ட அந்த அடுப்பு இன்றும் அணையாமல் இருந்து வருகிறது. தினமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அன்னதானம் அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

எண்கோண வடிவில் சத்திய ஞான சபையை நிறுவினார். இதுவே இவருடைய ஜோதி வழிபாட்டை உலகெலாம் பரப்ப ஆரம்பித்தது. இங்கு கருப்பு, நீலம், பச்சை, சிவப்பு, பொன், வெண்மை, கலப்பு என ஏழு வண்ணத்திரைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பூசத்தன்றும் ஆறு வர்ணத்திரைகளும் ஒவ்வொன்றாக நீக்கப்பட்டு வெண்திரையின் பின்னே ஜோதி தரிசனம் காட்டப்படுகிறது. தைப்பூசத்தன்று ஏழாவது திரையும் நீங்க திவ்விய ஜோதி தரிசனம் கிடைக்கிறது!

ஒவ்வொரு பூசத்தன்றும் பத்தாயிரத்திற்கும் குறையாது மக்கள் கூடி ஜோதி தரிசனம் காணுகின்றனர். இங்கு ஜாதி சமய பேதமோ, பூ, பழம், மந்திரம் என வழி பாட்டு முறை களோ கிடையாது. எண்கோண வடிவ சாலை யின் முன் மண்டபத்தில் நுழையும் போது இருபுறமும் பொற்சபையும் சிற்சபையும் இருக்கிறது. அதையும் தாண்டி பன்னிருகால் மண்டபம். அதன் நடுவே அருட்பெருஞ் ஜோதி — ஆண்டவன் ஜோதி வடிவில்.

இப்படித் தன் சமயநெறியின் இரண்டு தீவிரக் கொள்கைகளை நிறுவிய சுவாமிகள் தான் தங்க மேட்டுக்குப்பம் என அமைதி யான பக்கத்துக் கிராமத்தையே தேர்ந் தெடுத்துக் கொண்டார். இவருடைய இந்த காலகட்ட வாழ்நாளிலே இவர் நடத்திய அற்புதங்கள் பல. நீரையே எண்ணெய் போல தீபமேற்றி வழிபட்டது, தன்னை நாடி வந்த பல பக்தர்களுக்கும் பலவிதங்களில்



• அன்னதானம்

ஜோதியைக் காணலாம், அதுதான் தெய்வ வழிபாடு என்று வள்ளலார் சொல்லியிருக் கிறார். அதை நீங்க பெங்களூரிலேயே செய்ய லாமே! அதுக்காக ஃப்ளைட் புடிச்சு இங்கு வந்து ஜோதி தரிசனம்தான் பார்க்கணுமா?" பரமேசுவரனைக் கேட்டோம்.

"நீங்க சொல்றது வாஸ்தவம். ஒவ்வொரு வரும் அவர்களுக்குள் ஜோதி வடிவில் தெய்வத்தைக் காண ணும்தான் ஐயா சொல்லியிருக் கார். ஆனால் மகான்கள் வாழ்ந்த இடங்கள், அவர்கள் சாந்நித்யம் பெற்ற இடங்களுக்குத் தனிச் சிறப்பு உண்டு. மின்சாரம் சில விஞ் ஞான நிகழ்வுகள் இயற்கை யில் நடைபெறும் போது உற்பத்தி யாகிறது இல்லையா அது போல! ஐயா வாழ்ந்து ஞான சபையை ஏற்படுத் திய இந்த இடத்துக்கு அந்த மகத்துவம் உண்டு. நான் இங்கே நிக்கறப்போ அந்த 'வைப்ரேஷனை' உணர்றேன். பாட் டரிக்கு சார்ஜ் பண்ணுவது போல ஒவ் வொரு மாதமும் பூசத்தன்று என்னையே நான் புதுப்பித்துக் கொண்டு போகிறேன்" என்கிறார் பரமேஸ்வரன் அற்புதமாக.

• குப்புசாமி



தன் இனத்தவரல்லாத ஒருவரை மணந்து கொண்டதற்கும், மிகவும் அவர்களுடைய ஆசாரங்களில் நம்பிக் கைகள் கொண்ட அந்தக் குடும்பத்தில் தான் வெற்றிகரமான மருமகளாக வாழ் வதற்கும், அங்கேயே இருந்து படித்து இன்றுதான் பட்டதாரியாக ஆனதற்குமே சுவாமிகள் தான் காரணம் என் றார் இளம் பெண்ணான பானு மதி விஜயகுமார். இளம் பெண் களுக்கேயுரிய குறுகுறுப்பும் துள்ள லும் இல்லாமல் ஆழ்ந்த நிதானத் தோடு பதறாத அந்த ஆழமான உரையாடலை அந்தப் பெண் ணிடம் கேட்டபோது இதுவும் ஆன்மீகத்தின் வெற்றிதானே என்று மகிழ்ச்சியாகத் தான் இருந் தது.

வள்ளலார் கண்ட சமரச

அருளியது. அடிக்கடி தன்னையே தான் மறைத்து மறைந்தது என நிறைய நிகழ்ந்திருக்கின்றன.

வள்ளலாரின் தோற்றமே அதிசயிக்கத்தக்க நிலையில்தான் இருந்ததாம். எப்போதும் அவர் ஒளிவடிவிலேதான் வாழ்ந்திருக்கிறார். அவரைப் புகைப்படமெடுக்க முயன்றவர்கள் தோற்றுத்தான் போனார்கள். இன்றைய் படங்கள் அனைத்தும் 'அவர் இப்படி இருந் தார்' என்றுதான் காட்டுகிறதே தவிர, சுவாமி களின் உண்மையான புகைப்படமே இல்லை.

திரு அருட்பா எனும் அற்புதமான பாடலை இயற்றிய வள்ளல் பெருமான் தன் சமரச சன்மார்க்க நெறியை அப்படியே அதில் வடித்துக் கூறியிருக்கிறார். இன்றும் பக்தர்கள் அதனை ஒரு மந்திர நூலாகவே போற்றி வணங்கி வருகின்றனர்.

'ஜோதிமங்கள ஸ்வரூபனே' என அருண கிரியார் வணங்கியது போல, ஜோதி தான் தெய்வம் என மத, உருவ, சமய நாடு கடந்த ஒரு அற்புத வழிபாட்டு முறை யினைப் பரப்பிய வள்ளலார் மேட்டுக்குப்பத்தில் தனக்கென வாழ்ந்து முடிக்க ஒரு காலகட்டத்தையும் நிர்ணயித்துக் கொண்டார்.

1874 ஜனவரி 30 ந் தேதியன்று தன்னுடன் இருந்த அன்பர்களை அழைத்து தான் அறைக்குள் சென்று தன்னை மறைத் துக் கொள்ளப் போவதாகவும், பதினைந்து தினங்களுக்கு அறையை யாரும் திறந்து பார்க்க வேண்டாம் என்றும் கூறி அறைக் குள் சென்ற விட்டார். இதனைக் கேள்விப் பட்ட கலெக்டரும், தாசில்தாரும் வந்திருக் கிறார்கள். கலெக்டர் எதுவும் பேசாமல் இருக்கும் போதே தாசில்தார் கட்டாயப்படுத்தி அதிகாரம் செலுத்தி அந்த அறையைத் திறக்கச் செய்திருக்கிறார். அங்கே ஒன்றுமில்லாத வெற்று அறையையே அவர்கள் கண்டார் கள்! இது அரசாங்கக் கெசட்டில் வெளியிடப்பட்டு இருக்கிறது.

தன்னைத் தானே மறைத்துக் கொண்ட வள்ளலார் இன்றும் வடலூரில் வாழ்ந்து தன்னை நாடிவரும் அன்பர்களுக்குக் கருணைக் கடலாக அருள் புரிந்து வருகிறார் என்பது நிதர்சன உண்மையாக உள்ளது.



• ஜோதி தரிசனத்திற்குக் காத்திருக்கும் மக்கள்!

சன்மார்க்கத்தை அங்கு உண்மை யாகவே காண முடிந்தது. எல்லா சாதி இனத்த வரும் ஒன்றாகக் கூடி அருட் பெருஞ் ஜோதியில் தன்னை மறந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

நெற்றிப் புருவம் அதனிடை ஜோதி என்பதெல்லாம் அறியாமல் 'ஜயாவோட கோயில்' எனும் நம்பிக் கையிலே அங்கே வந்து வரம் பெற்று வாழ்ந்து வரும் பாமர மக்கள் முதல், வள்ளலாரின் ஒவ்வொரு செய்கையிலும் சமரச சன்மார்க்கத்தை உணர்ந்து ஆராய்ந்து அறிந்து தன்னை மறந்த ஆய்வாளர்கள் வரை அனை வருமே ஒன்று கூடி வழிபடும் திருத்தல மாக வடலூர் திகழ்கிறது.

வள்ளலாரின் சேவையிலே தன்னை மறந்து இறைவன் முன் எல்லோரும் சமம் என யாருக்கும் அசையாது இறை வனுக்கே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு வாழும் சபாநாத ஒளி சிவாச்சார் யாரும், வள்ளலாரின் அருட் பெரும் கருணையிலேயே தெய்வத் தொண்டு புரியும் அலு வலர் ஞானப்பிரகாசம் போன் றவர்களும் அந்த ஊரின் அதிசயங் களே.

இந்த மதமா, அந்த மதமா என

• பாலசுப்ரமணியம்



ஒருவருக் கொருவர் இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் முறைத்துக் கொண்டு நிற்கிறோம். மதத்தின் பெயரால் மனித நேயத்தையும், அன்பையும் கைவிட்டோம். ஆனால் ஒரு நூற்றாண்டிற்கு முன்பே இவற்றிற்கெல்லாம் தீர்வு கண்ட ஒரு ஆன்மீக சமூகப் புரட்சிவாதி நம்மிடையே இருந்திருக்கிறார். அவர் மறைய வில்லை, இன்னும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக் கிறார், தன்னை நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு, அன்பு மனம் கொண்ட புலாலை மறுத்த மனிதர்களுக்கு அருள் வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார் என்பது தான் அவருடைய பக்தர்களின் நம்பிக்கை.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்.



கொறிக்க

பூசணி அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

பூசணிக் கீற்று - 1
தேங்காய் - 1 மூடி
வெல்லம் - 300 கிராம்
அரிசிமாவு - 1 டம்ளர்
ஏலக்காய் - 4
நெய் - 2 டீஸ்பூன்
பொரிக்க எண்ணெய்

செய்முறை :

பூசணிக்காயைக் கொப்பரைத் துருவியால் துருவி, வாணலியில் நன்றாக நெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் அரிசி மாவைக் கலந்து துருவிய தேங்காயையும் போடவும். வெல்லத்தையும் இக் கலவை யில் சீவிப் போட்டு, ஏலக்காய்ப் பொடியும் போட்டு அப்பத்திற்குக் கரைப்பது போலவே கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும், அப்பத்தை ஊற்றிப் பொன்னிறமாகச் சிவந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். இந்த அப்பம் மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

திடீர் உப்பப்பம்

(உப்பு அப்பம்)

காலையில் செய்த தேங்காய்ச் சட்னி மீந்து விட்டது. குழந்தைகளோ மதியம் வீடு திரும்பிப் புதிய டிபன் வேண்டும் என்று அடம்பிடித் தனர். என்ன செய்வது? அந்தச் சட்னியுடன் ஒரு கப் கோதுமை மாவு, ஒரு கப் அரிசி மாவு கலந்து உப்புப் போட்டு, இரண்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, பெருங் காயமும் போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டேன். எண்ணெயைக் காய வைத்து அப்பமாக இதை ஊற்றினேன். குழந்தைகள் எனக்கு, உனக்கு என்று காலி செய்து விட்டனர்.

பேசன் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1 கப்
சர்க்கரை - 2 கப்
நெய் - 2 கப்
ஏலக்காய் - 4
மு. பருப்பு, திராட்சை - தேவையான அளவு

செய்முறை :

நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடலை மாவை அதில் போட்டு நன்றாகச் சிவக்கும் வரை பொரித்துக் கொள்ளவும். மு. பருப்பு, திராட்சையும் மாவுடனேயே போட்டு விடலாம். சர்க்கரையை மிக்சியில் ஏலக்காயுடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு கடலை மாவில் போட்டு சூட்டோடு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். மஹாராஷ்டிரத்தில் மிகவும் விரும்பி உண்ணப்படும் 'லாடு' இது.

— தங்கம் ராமஸ்வாமி

சொல்ல விரும்புகிறோம்...

✍ டிசம்பர் '96 தலையங்கம் இதுதான் என்பதைச் சரியாக முன்பே கணித்து விட்டேன்.

எத்தனை தந்தைகள் ஆதர்ஸ புருஷர்களாக இருக்கிறார்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் மற்றும் பெண்களுக்கு? எத்தனை ஆசிரியர்கள், கல்லூரி முதல்வர்கள் மாணவ மாணவிகளுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கிறார்கள் நல்ல விஷயங்களில் ஈடுபாடு ஏற்படுத்த? எந்தத் திரைப்படப் பாடல் ஆபாசத்தைத் தவிர உருப்படியான சங்கதிகள் சொல்கின்றது? தற்கால இலக்கியங்களின் லட்சணம் என்ன? கேள்வி மேல் கேள்விகள் கேட்டுப் பார்த்தால் நம் தவறுகளும் புரியும். அடுத்த தலைமுறையினருக்காக நம் தலைமுறையினர் விட்டு விட்டுப் போகப் போவது நச்சு இலக்கியங்களும், நாராசப் பாடல்களும், இன்னபிற கெட்ட அம்சங்களையும்தான். எப்படித் திருந்துவார்கள் இளைய தலைமுறையினர்? என்ன எதிர்பார்க்க முடியும் அவர்களிடமிருந்து? சுற்றி எரியும் காட்டுத் தீயின் நடுவில் தவிக்கிறது இளைஞர் சமுதாயம். அந்தக் காட்டுத் தீயை அணைக்காமல் அவர்களைச் சாடுவதில் எந்தப் பயனுமில்லை.

பிரேமா சேதுநாராயணன், மதுரை - 3.

✍ தேவ மைந்தன் அவதரித்தார்! அனைத்து மதத்தினரும் விரும்பும் வண்ணம் எழுதப்பட்டிருந்த அருமையான கட்டுரை. முத்தாய்ப்பாக கவிஞர் தாகூரின் பொன்மொழி அதி அற்புதம்!

நெல்லை வி. சிவா, அரசரடி.

✍ தன்னை ஆட்டிப் படைத்து, சித்ரவதை செய்த கணவன் கையாலாகாமல் கிடந்தும், தன் உடல் வலியையும் பொருட்படுத்தாமல் கண் விழித்துப் பணிவிடை செய்யும் ஆச்சியின் பாத்திரம் வித்தியாசமானது.

நாகை சந்திரா, நாகப்பட்டினம்.

✍ டிசம்பர் மாத இதழில் ஏற்றிவிட யாருமின்றி தன் முயற்சியில் ஏறினாலும் கீழே தள்ளிவிடக் காத்திருக்கும் மக்கள் மத்தியிலும் முயன்று வெற்றி பெற்று அச்சுத் தொழிலில் தனக்கென்று ஓர் இடம் பிடித்துள்ள காவேரி அவர்களுக்குப் பாராட்டுக்கள்.

என். கலா, பாண்டிச்சேரி - 4.

✍ 'ஊருக்கு உபதேசித்த மகான்' கட்டுரையில் திருக்கோட்டியூரைப் பற்றி அருமையாக எழுதியுள்ளீர். ஹிரண்யனை எவ்வாறு வதம் செய்வது என்று சிவன், விஷ்ணு, பிரம்மா மூவரும் கலந்து ஆலோசித்த இடம் அதனாலும் திருகோட்டியூர் எனச் சொல்வார்கள் என்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

லக்ஷ்மி, தேவக்கோட்டை

✍ சனித் தொல்லைப்பற்றி டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் சொன்ன மருத்துவக் குறிப்புகளை படித்து பல செய்திகளை அறிந்து வியந்தேன். சளி ஒருத்தருக்கு வந்தால் எப்படி மற்றவருக்குப் பரவுகிறது என்பதையும் ஆங்கில மருத்துவம் உடனடி பலன் ஆனால் நிரந்தரமாக குணப்படுத்தாது, ஹோமியோபதி மருத்துவம் படிப்படியாக பலன் அதோடு நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்தும் என்பதையும் மிகத் தெளிவாக உணர்ந்து கொண்டேன்.

ஆர். ஜெஜலெக்ஷ்மி, லால்குடி.

✍ தன் கணவர் செய்த சிறு பிழையினால் தன்னுடைய சினேகிதியின் வாழ்வில் சந்தேகப்புயல் வீசுகிறது என்பதை அறிந்து உடனே தகுந்த ஆதாரங்களுடன் அணுகி பிரச்னையை தீர்த்தும், ஒரு உண்மையான தோழி எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் உணர்த்திய 'வளையல்' வாசகிக்கு வைரக் காப்பே பரிசாக தரலாம்.

ஜி. ஜெயலட்சுமி, மதுரை.

✍ சாந்தா மூர்த்தியின் மிஸ்(டர்)க்ளீன் ''வித்யாசமான பெண்கள்'' வரிசையில் இப்படியும் ஒரு பெண் வாழ்ந்து காட்டினாளா என்று அதிசயப்பட வைக்கிறது. தொடர்ந்து இது போன்ற சாதனை படைத்த பெண்களின் வாழ்க்கைச் சரிதத்தை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன்.

கே. சுந்தரா, சென்னை - 44.

✍ அன்புச் சகோதரி எழுதிய வளையல் அனுபவம் நெஞ்சையே பிளக்கச் செய்துவிட்டது. படிக்கும் எங்களுக்கே பொறுக்க முடியாத வருத்தம் என்றால் சகோதரி என்ன பாடுபட்டிருப்பாரோ. இப்படி யும் அரக்கத்தனமாக நடந்து கொண்ட கணவனும் மாமியாரும் திருந்துவதற்கு இந்தக் கட்டுரை நிச்சயம் உதவும். பெண்ணிற்குப் பெண்ணே எதிரியாக ஆவதா?

ராஜி குருஸ்வாமி, சென்னை - 88.

அடுத்த தலைமுறைக்கு
நாம் விட்டுப் போவது...?

அல்ட்ரா கிரைண்ட்+ வீட்ல இருந்தா வேலை எவ்வளவு ஈஸி!



ULTRA GRIND +

12 month warranty

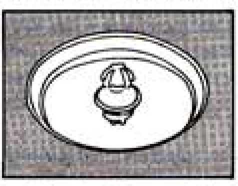
இந்தியாவின் முதல் ''டேபிள் டாப்'' ஆட்டுக்கல்

என்னைப் போல ஒங்களப் போல பிஸியா இருக்கற புதுயுகப் பெண்களுக்காகவே தயாரிச்சிருக்காங்க இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + ஆமாம்! இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + வந்ததிலேருந்து இட்லி தோசைக்கு மாவு அரைக்கறது ஈஸி! சட்னிக்கு தேங்காய் துருவறது ஈஸி! சப்பாத்தி மாவு பிசையறது ஈஸி! இப்படி, நம்மளோட வேலையெல்லாம் எவ்வளவு ஈஸியாயிடுச்சு பாத்தீங்களா?

என்னப் பொருத்தவரைக்கும் இல்லத்தரசிக்கு வசதி மட்டுமில்ல; இல்லத்திற்கே பெருமை தர்றது இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + என்ன, நான் சொல்றது சரிதானே!



மாவு பிசை சாதனம்



தேங்காய்த் துருவி

எல்ஜி அல்ட்ரா இண்டஸ்டிரீஸ் லிமிடெட்

எல்ஜி தயாரிப்பு

எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு, கோயம்புத்தூர்-641 045.
போன்: 314571, 314589, 316132, 313984 பேக்ஸ்: 311740
மண்டல அலுவலகம்: 45/.., கிரி ரோடு, சென்னை-600 017, போன்:8225735

PATENT PENDING DESIGN REGD. NO. 163445 & 163446.

புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.

Anugrah 1693/96 TamR



டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி

வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய்!

விபத்தில் ஏற்படும் தாடை முறிவுகள், அதன் விளைவுகள், அவற்றை சீர் செய்யும் நவீன சிகிச்சை முறைகள் பற்றி சென்ற இதழில் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி விரிவாக விளக்கினார். இம்முறை வாயிலும், அதைச் சார்ந்த உறுப்புகளிலும் தோன்றும் புற்று நோயின் முன் குறிகளும், அவற்றிற்கான காரணங்களையும் விளக்குகிறார்.

வாய்ப் புற்று நோய் அதிகமாக உதட்டையும், நாக்கையும், வாயின் அடிப்பகுதியையும், கன்னத்தையும் மற்றும் உமிழ் நீர் சுரப்பியையும் தாக்குகிறது. நமது உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மாறுபட்ட பல்வகை திசுக்களால் ஆனது. இவைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரை வளர்ந்து பின்னர் சிதைந்து விடும். இப்படி சிதையும் திசுக்களை ஈடு செய்ய புதிய திசுக்கள் வளரும். உடலில் உள்ள அங்கங்களுக்கேற்ப திசுக்கள் வளர்ந்தும் சிதைந்தும் கொண்டிருக்கும். இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்கு உருவமைப்பு அமைகிறது. திசுக்களின் பெருக்கத்திலும், வளர்ச்சியிலும், சிதைவிலும் ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால், உடலில் கட்டிகள் அல்லது கழலைகள் உருவாகும்.

இவ்வாறு உருவாகும் கட்டிகள் இரண்டு வகைப்படும். 1. உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்காத கட்டிகள் அல்லது கழலைகள். பொதுவாக இம்மாதிரியான கழலைகளை சுற்றி ஒரு உறை இருப்பதால், உடலின் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடையாது.

2. உயிருக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மையுடைய புற்று நோய்க் கட்டிகள். இவை விரைவில் மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவும் குணமுடையது. உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் வாய்ப் பகுதியில் தோன்றும் புற்று நோயே அதிகம்.

வாயில் புற்று நோய் தோன்றுவதற்கு, குறிப்பிட்ட காரணங்களோ அல்லது நோய்களோ என்று உறுதியாகக் கூற முடியாது. ஆனால் அவை எளிதில் உருவாகக் கூடிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் நிலைகளைப் பற்றி விவரிக்க இயலும்.

மது அருந்துவதும் புகைப்பிடிப்பதும் இணையும் பொழுது வாயில் புற்று நோய் தோன்றலாம். புகையிலை, வெற்றிலை, பாக்கு போன்றவை இந்தியாவில் பெரும்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. வாயில் வெகு நேரம் வெற்றிலை கலவை வைத்திருந்தால், கன்னப்பரப்பில் புண்கள் உண்டாகி நாளடைவில் புற்று நோயாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. புகை பிடிப்பது நம் நாட்டில் வெகுவாக அதிகரித்துள்ளது. இதனால் மேல் உதடும், கீழ் உதடும் சேரும் இடத்திலும் மற்றும் மேல் அண்ணத்திலும் புற்று நோய் தோன்றலாம். ஆந்திராவில் சுருட்டைக் கொளுத்தி நெருப்பு உள்ள பகுதியை வாயில் புகைப்பார்கள். இந்தப் பழக்கம் மேல் அண்ணப் புற்று நோய் ஏற்படக் காரணமாகின்றது.

வெகு நாளாக வாயில் உறுத்தும் கூரான சொத்தைப் பற்கள், பல் செட்டுகள், ஒழுங்கற்ற பல்லடைப்புகள் போன்றவைகள் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றன. அதிக அளவில் கடினமான சூரிய வெப்பத்தில் இருக்கும் விவசாயிகள் மற்றும் மாலுமிகள்,

உதட்டில் புற்று நோய் ஏற்படலாம். உடலில் தடுப்பு சக்தி அதிக அளவில் இல்லாதவர்களுக்கு, மிகவும் குறைந்த வருவாய் பெறுபவர்களுக்கு வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்ற உணவுக் குறைபாடு இருப்பதால் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு. அதிகக் கார உணவு உட்கொள்வதால் வாயை விட வயிற்றில்தான் புற்றுநோய் தோன்றலாம். நாளமில்லா சுரப்பி கோளாறு, அதாவது உடம்பில் ஹார்மோன்களின் குறைபாடுகளால் கூட இவை உருவாகலாம். சில நச்சுயிர்களும் புற்று நோயை உண்டாக்கும் வல்லமை படைத்தது.

வாய்ப் புற்று நோய் உருவாகி, பிற உறுப்புகளை பாதிக்கும் முன்பே அவற்றைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். பெரும்பாலான புற்று நோய் வரும் முன் அதற்கான சில அறிகுறிகள் தோன்றும்.

முதலில் தொடர்ச்சியான உறுத்தலினால், வாயில் வெண்படலம் தோன்றும். இது வாயின் ஒரு பகுதியிலோ அல்லது பரவலாகவோ



• வாயில் ஏற்படும் புற்றுநோய்

தோன்றலாம். பெரும்பாலும் கன்னம், நாக்கு, உதடு, ஈறு போன்ற இடங்களைத் தாக்கும். இந்த வெண்படலத்தை எந்தக் கருவியும் கொண்டு நீக்க முடியாது. இந்த வெண்படலத்தைக் கை விரல்களினால் உணர முடியாது. சில நேரத்தில் இந்த வகையான வெண்படலங்கள் தடித்து வெடிப்புகளுடன் விரல்களினால் உணரலாம். இவை அதிகமாக புகையிலை போடுபவர்களுக்கும், புகை பிடிப்பவர்களுக்கும் வருகிறது. பெரும்பாலும் சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். புகையிலை போடுபவர்களுக்குப் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். தடித்து வெடித்து இருக்கும் வெண்படலம் மிக விரைவில் வளரும் தன்மையுடையது. எல்லா வகை வெண்படலங்களும் புற்று நோயாக மாறுவதில்லை. மைக்ராஸ்கோப்பில் இந்தத் திசுக்களைப் பரிசோதித்தால், அதன் பல்வேறு அமைப்பிற்கேற்ப இவற்றை வரிசை படுத்தலாம்.

இவ்வகை வெண்படலம் நார்திசு இறுக்கமாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. இதனால் வாய் பூட்டு நோய் (Trismus) ஏற்பட்டு உணவு உட்கொள்வதற்குக் கடினமாகும். இந்நிலை இந்தியாவில்தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நார்திசு இறுக்கம் தோன்றுவதற்குப் பல்வகைக் காரணங்கள் உள்ளன. ஆனால் எதுவுமே தெளிவாகக் கூற இயலவில்லை. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாயில் அதிக எரிச்சல், அடிக்கடி புண் தோன்றுதல், அளவிற்கு அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம். நார்திசு இறுக்கம் புற்றுநோயாக மாற அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்நோய்களுக்கு வைட்டமின் ஏ, பி காம்ப்ளக்ஸ், ஈஸ்ட்ரோஜன், கார்ட்டிஸோன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை போன்றவை உலகில் கையாளும் மருத்துவமாகும்.

புற்று நோய் தாக்கிய திசுக்களைச் சுற்றி உறை இல்லாததால், இது விரைவில் அருகில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கு ஊடுருவும். இதனால் உயிருக்கு ஊறு விளைவிக்கும். புற்று நோயை அறுவை சிகிச்சையினால் அகற்றினாலும், அது மீண்டும் வளரும் தன்மையுடையது. ஆனால் தீங்கற்ற கழலைகள் ஒருமுறை அகற்றினால், திரும்பவும் தோன்றாது. புற்றுநோய் பிற உறுப்புகளுக்கு இரத்தக் குழாய் மூலமும் நிணநீர் மூலமும் விரைவில் பரவும். இப்படி பரவிய பின்பு, சிகிச்சை அளிப்பது மிகவும் கடினமாகும்.

உதட்டுப் புற்று நோய், மேல் உதட்டைவிட கீழ் உதட்டை அதிக அளவில் தாக்கும். இது ஆரம்பத்தில் தடித்து பின்னர் புண்களாகும். உதட்டிலிருந்து புற்று நோய் மற்ற உறுப்புகளை எளிதில் தாக்கும் தன்மையற்றது. புற்று நோய் நாக்கை தாக்கும் பொழுது, முதலில் ஒரு சிறு கட்டியாகதான் தோன்றும். பின்னர் முழு நாக்கையே பாதிக்கும். இதன் இறுதி நிலையில், ருசி பார்க்கும் தன்மை இழந்து விடும் மற்றும் உணவை விழுங்க இயலாது. நாக்கில் வலி தோன்றுதலோடு அசைக்க இயலாமல் போய் விடும்.

வாயின் அடிப்பகுதியில் புற்றுநோய் தோன்றினால், இது எளிதில் தாடை, ஈறு முதலிய உறுப்புகளை தாக்கும். பரவும் தன்மை அதிகமாக உடையது. புற்றுநோய் அதிக அளவில் கன்னத்தைத் தாக்கும். மேல் பற்களுக்கும், கீழ் பற்களுக்கும் இடையே சிக்கும் பாகம் புற்று நோயாக மாற வாய்ப்பு படைத்தது. வாயில் எரிச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு, ஒரு வித துர்நாற்றம் தோன்றும். கன்னத்தில் தோன்றும் புண்கள் மேல் வெண்படலம் மூடியிருக்கும்.

புற்றுநோய், கீழ்தாடை ஈறைதான் அதிகமாக தாக்கும். முதலில் சிறு கட்டிகளாக தோன்றி பின்பு வெடித்து புண்களாக மாறி



பட்டுப் புடைவைகள் வைத்துத் தரும் அட்டைப் பெட்டி மூடியையும் அடிப்பாகத்தையும் சமையல் அறை ஸ்டாண்டில் வைத்து ட்ரே போல் இருக்கும் அவற்றில் எண்ணெய் பாட்டில், தூக்கு இவற்றை வைத்துக் கொண்டால் என்ன வசதி! சுத்தம்!

— கி. மஞ்சு

விடும். பின்னர் அதையொட்டியுள்ள பற்கள் அசையத் தொடங்கும். அண்ணப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் தலைகீழ் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தினால்தான் ஏற்படும். இந்நோய் பரவி மேல் தாடை, மூக்கடு புறை போன்ற பகுதிகளை தாக்கும்.

புற்று நோய் தவிர தாடையில் பலவித கழலைகள் வருவது காணலாம். இவற்றில் தாடை எலும்பு கழலை முக்கியமானதாகும். இக்கழலையின் திசுக்கள் பற்களின் எனாமல் உருவாகும் போதும், பல் நீர் கட்டிகள் சரிவர அறுவை சிகிச்சை செய்து எடுக்காத போதும், எஞ்சி உள்ள திசுக்களிலிருந்து உருவாகிறது. இவ்வகைக் கட்டிகள் மேல் தாடையைவிட கீழ் தாடையில் அதிகமாகக் காணப்படும். இவை மிகவும் மெதுவாக வளரும் தன்மையுடையவை. துவக்கத்தில் ஈறின் மேல் கடினமான சிறு கட்டியாக தென்படும். கட்டியின் அளவு பெரிதாகும் பொழுது தாடையில் எல்லா எலும்பு பகுதியும் அழிந்துவிடும். இக்கட்டியினால் பாதிக்கப்பட்ட தாடையில் உள்ள பற்கள் அசையும். அறுவை சிகிச்சை செய்து இக் கட்டியையும் அதைச் சார்ந்த நல்ல எலும்புப் பகுதியையும் நீக்குவது நலமாகும்.

புற்று நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும் பொழுதே அதற்கு சிகிச்சை பெறுவது நன்மையாகும். அதைவிட இந்நிலை வராமல் தடுப்பதே மிக மிக நன்மையாகும். புகை பிடித்தல், வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, போன்ற வாய்க்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வாயில் வெகுநாளாக உறுத்திக் கொண்டு கூர்மையான பல் செட்டுகளோ, சொத்தைப் பற்களோ இருந்தால் அதை உடனே பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும். இதைத் தவிர வாயில் ஏற்படும் மற்ற நோய்களுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காரவகை உணவுகள் மற்றும் மது அருந்துவதை உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

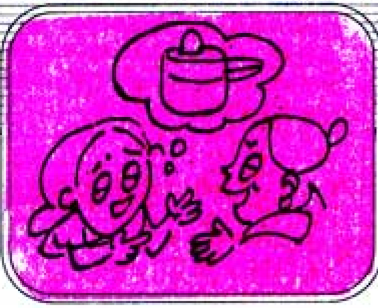
புற்றுநோய்க்கு அதன் நிலைகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நீங்கற்ற கழலைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கி விடலாம். அதிகமாக பரவி உள்ள இடங்களில் கதிர் வீச்சின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். கழலைகள் புண்களாக மாறாமல் இருக்க ஆன்ட்டிபயாடிக் கொடுக்க வேண்டும். மற்றும் புற்றுநோயில் உள்ள திசுக்கள் மீண்டும் பெருகாமல் இருக்க நைட்ரஜன் மஸ்டர்டு பயன்படுத்த வேண்டும். தாடையில் புற்று நோய் ஒரு குறுகிய இடத்தைத் தாக்கி இருந்தால், அதனையும் அதைச் சுற்றி உள்ள நல்ல எலும்பையும் எடுக்க வேண்டும். பரவலாக இருந்தால், சில வேளையில் தாடையின் பாதி பகுதியை எடுக்கும் நிலை நேரிடும். பின்பு தாடையின் வடிவில் இருக்கும் தட்டுகள் மூலம் முகத்திற்குப் பழைய உருவத்தை உருவாக்கலாம்.

அண்மையில் டாக்டர் பாலாஜி, (மாலையில் சென்னை இஸபெல்லா மருத்துவமனையில் ஆலோசனை அளிக்கிறார். தொ. பே. 4991081, 82, 83, 4996890) அவர் சிகிச்சை செய்த மலேசிய தமிழர்களின் அழைப்பின் பேரில் ஒரு வாரம் அங்கு சென்று வந்தார். அங்குள்ள அரசு பொதுநல மருத்துவமனையில் முக சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளை செய்தார்.

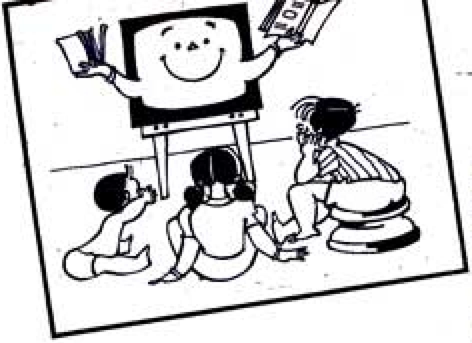
(தொடரும்)

விலை உயர்ந்த வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை வாங்கும் முன், தற்போது அப்பொருட்களை உபயோகித்துக் கொண்டிருப்பவர்களிடம் அப்பொருட்களைப் பற்றிய அபிப்பிராயங்களைக் கேட்டுக் கொண்டு வாங்குவது நல்லது. எந்த 'ப்ராண்ட்' சிறந்தது என்பதையும் எளிதில் முடிவு செய்யலாம்!

— பிரேம். வள்ளி



அனைவருக்கும் புத்தாண்டு, பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!



“போர்... எனக்குப் புஸ்தகம் படிக்கவே பிடிப்பதில்லை. நாளெல்லாம் ஸ்கூலில் புக்ஸ்... வீட்டுக்கு வந்த வுடனேயே ஒரு வண்டி ஹோம்வொர்க். இதுக்கும் பிறகு பொழுது போக நல்ல புத்தகங்கள் படிக்கணுமா? வேண்டாம்பா... நான் டீவி பார்க் கணும்” என்று உறுதியாகச் சொல்பவன் ப்ரீத்தி.

உண்மைதான்.

பாடப்புத்தகங்களை பொதி மூட்டை யாகச் சுமப்பதாலும், விரல்கள் உடைய வீட்டுப் பாடங்கள் எழுதுவதாலும் நம் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை ‘புத்தகம் படித்தல்’ ஒரு தவிர்க்க முடியாத கடமை, இளமைப் பிராயத்தில் அனுபவிக்க வேண்டிய ஒரு தண்டனை என்ற எண்ணம் ஆழப் பதிந்து விட்டதில் ஆச்சரியம் ஒன்று மில்லை. ‘படிப்பதால் பொழுது போக்க முடியும், அனுபவித்துப் படித்ததை அசை போட முடியும்’ என்பதே அவர்களுக்கு ஜீரணிக்க முடியாத விஷயமாகிவிட்டது.

“புத்தகம் படிப்பதைவிட டீவி பார்ப்பது ‘ரிலாக்ஸ்’ செய்ய சிறந்த வழி” என்று அவர்கள் தீர்மானமாக நம்புவதற்குக் காரணம் நம் கல்வி முறையும், பாடத் திட்டமும், நம் வீட்டுக்குள் ‘வான் வழித் தாக்குதல்’ நடத்தும் டீவிப் பெட்டியும் மட்டுமல்ல... பெற்றோர்களாகிய நாமும்தான்.

படிக்கும் பழக்கத்தை குழந்தை மழலைபேச ஆரம்பிக்கும் நாளிலிருந்தே ஆரம்பிக்கலாமே....

“அ... ‘அணில்...’ ஈ, ‘ஈ...’, ‘A’ Apple... என்று விளையாட்டாய் அட்சராப்யாசம் செய்ய ஆரம்பியுங்கள். அழகிய வழவழப்புத் தாள்களில் வண்ணமயமாக அச்சிடப்பட்ட அந்த ஸ்பெஷல் புஸ்தகமே சின்னப் பாப்பாவின் முதல் பொக்கிஷமாகட்டும்.

குழந்தை சிறிது பெரிதானவுடன், சிறிய கதைகள் கொண்ட பிரத்தியேக ‘குழந்தை புஸ்தகங்களை’ அவர்களையும் ஷாப்பிங் அழைத்துச் செல்லும் போது வாங்கித் தாருங்கள். தினமும் வாய்விட்டு, ஏற்ற இறக்கங்கள், பாவங்களுடன், ‘காக்காய் நரிக் கதை’, ‘ஸ்நோ ஒயிட்’ கதைகளை அந்தப் புஸ்தகங்களைப் பார்த்துப் படித்துச் சொல்லுங்கள். ‘கதை படிக்கும் நேரம் ஜாலியான நேரம்’ என்ற எண்ணம் பிஞ்சு மனதில் பதிய புத்தகம் சிநேகிதனாகும். ஆனால், சுவாரசியமாக தண்ணீரில் கஜிதா அளைந்து, விளையாடும் போது ““சிங்கம், ஒட்டகம்’ கதை படிக்கவா” என்று கட்டாயப்படுத்தி இழுத்தீர்களானால், அந்தக் கதைப் புத்தகம் அவளுடைய நம்பர் ஒன் ‘எனிமி’யாகிவிடும். நினைவிருக்கட்டும்!

எல்கேஜி, யூகேஜி படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற அதிக படங்களும்,

குழந்தைகளிடம் நல்ல புத்தகங்களை படிக்கும் பழக்கத்தை வளர்க்க...





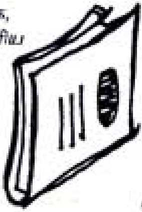
குறைந்த எழுத்துக்களுமுள்ள பல புத்தகங்கள் மிக மலிவான விலைகளில் கிடைக்கின்றன. அவைகளை வாங்கிக் கொடுத்து 'படம் பார்க்க'ப் பழக்குங்கள். தானே எழுத்துக்களையும் படிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

ஏழெட்டு வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் புத்தகங்களை வைத்துக் கொள்ள ஒரு தனியான இடத்தை ஒதுக்கிக் கொடுங்கள். ஓரிரு பக்கங்கள் ஓடும் கதைகள், விஷயங்கள் கொண்ட புத்தகங்கள் இவர்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டக் கூடியவை... முக்கியமாக, இடையிடையே படங்களும், பெரிய அச்சு எழுத்துக்களும் இவர்கள் கவனத்தைத் தங்கள் பால் ஈர்க்கும்!

குழந்தைகள் படிக்கும் போது சந்தேகங்களை கேட்டுத்









தெளிவு செய்து கொள்ள ஊக்குவியுங்கள். அவர்களையே, அவர்களுடைய பாணியில் படித்த விஷயத்தைச் சொல்லச் சொல்லி புதிய தகவல் போல் ஆர்வத்துடன் கேட்டு ரசியுங்கள். சிறுவர் பத்திரிகைகளை வாங்கிக் கொடுங்கள்.

காமிக்ஸ் புத்தகங்களால் நல்ல இலக்கணப் பூர்வமான மொழி தடைபடுகிறது என்பது ஒரு குற்றச்சாட்டு. அது தவறு... காமிக்ஸை வாங்கித் தந்து படிக்கச் சொல்லுங்கள்.... அமர்சித்ரகதா போன்ற காமிக்ஸ் புத்தகங்கள் சுவைபட பல பெரிய விஷயங்களை குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைக்கிறதே!

இந்த ஸ்டேஜ்ஜில் அவர்களை நூலகங்களுக்கும் அறிமுகப் படுத்தவும்.

பள்ளிக் கூடம் செல்லும் குழந்தைகள் உள்ள பல வீடுகளிலும் கேட்கப்படும் குற்றச் சாட்டு --

"எப்பப்பாரு கதைப் புஸ்தகம் படிக்கறே... அதில் காட்டும் அக்கறையை பாடத்தைப் படிக்கும் போது காட்டினால் நல்ல மார்க்காவது கிடைக்கும்!"

"கண்டதையும் படிச்சுக் கெட்டுப் போவாய்... எதுக்காக இந்தப் பத்திரிகையை எடுத்தே? இதில் உன் வயசுப் பசங்களுக்கான விஷயம் எதுவும் இல்லை."

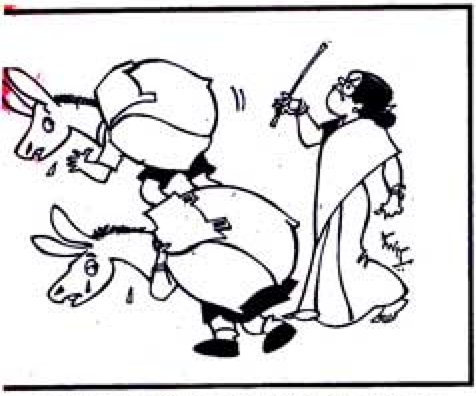
"என்ன? இந்தப் புஸ்தகத்துக்கு இத்தனை விலையா? ரெண்டு நாளில் படிச்சு முடிச்சுடுவியே.... வேஸ்ட்..."

இது தேவையா?

கதைப் புஸ்தகத்தையும் பாடங்களையும் சம்பந்தப்படுத்திப் பேசினால், குழந்தைகளுக்கு படிப்பதிலேயே வெறுப்பு வளர்ந்து விடும். பொழுது போக்காக கிரிக்கெட் விளையாடுவது, டீ.வி பார்ப்பது போலதான் கதைப்புஸ்தகம் படிப்பதும். ஆனால் எந்த நல்ல புஸ்தகம் படித்தாலும் அதனால் அறிவு வளர்கிறதேயன்றி குறைவதில்லை!

பல வீடுகளிலும் எல்லாவித மாத, வாரப் பத்திரிகைகள் வாங்கினாலும், ஏனோ





வயதுக்கு மிஞ்சிய விஷயங்களை குழந்தைகள் படித்தால் கெட்டுப் போய் விடுவார்கள் என்று கூப்பாடு போட்டு சென்சார் செய்வார்கள். விகல்பமில்லாமல் புரட்டப்பட்ட புத்தகம் தடை செய்யப்பட ஆர்வம் எழும். திருட்டுத்தனமாக அதையே பார்க்க முனைவார்கள்.

ஒரு விஷயம் தெரியுமா? சிறுவர்கள், சிறுமிகளுக்குப் பெரியவர்கள் கண்களில் படும் கவர்ச்சிப் படங்களும் இரட்டை அர்த்த எழுத்துக்களும் பெரிய பாதிப்பையே ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் அவற்றைப் படிக்க 'தடா' போட்டால், 'இதில் என்னவோ இருக்கு' என்று நிச்சயம் சி.பி.ஐ. வேலையில் இறங்குவார்கள். உண்மையிலேயே 'மோசம்' என்று நீங்கள் கருதும் புத்தகங்களை வாங்காமல் விட்டு விடுங்கள். பிரச்னை தீர்ந்து விடுமே!

பிறந்த நாள், பரீட்சையில் பாஸ், போன்ற சமயங்களில் நல்ல புத்தகங்களை குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற, பொழுது போக்கு அம்சங்களுடன் அறிவு பூர்வமான விஷயங்களை கலந்து தரும் புத்தகங்களை வாங்கிப் பரிசளியுங்கள்.

டி.வி. விளையாட்டு, போன்ற வேறு எந்தப் பொழுது போக்கும் இல்லாத புத்தகப் புழுவாக அவர்கள் ஆகாமல், அதே சமயம், பார்த்த படத்தையே நான்காவது முறை பார்க்கும் 'டி.வி அடிமை'யாகவும் 'கிரிக்கெட்டே உலகம்' என்று நினைப்பவனாகவும் ஆகாமல், அதற்கான நேரத்தில் அதது என்று புரிந்து கொண்ட மிதவாதியாக குழந்தைகளை வளர்ப்பது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.

"புத்தகம் ஒரு தோழன். படிப்பதில் ஆர்வம் உள்ளவனுக்குத் தனிமை என்பதே இல்லை..." என்பதை குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைத்தால், அவர்களுக்கு ஆயுள் காலம் முழுவதற்கும் தேவையான நண்பர்கள் தத்துவ ஞானிகள், வழிகாட்டிகளை அறிமுகப் படுத்திய பெருமை உங்களையே சாரும்.

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

அழகைத் தரும் காய்கறிகள்!

❖ தக்காளி பழத்தை இரண்டாக வெட்டி அத்துண்டுகளை முகம், கழுத்து, கை, பாதம் பகுதிகளில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து பின் கடலை மாவு கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் ப்ளீச் செய்தது போலாகும்.

❖ வெள்ளரித் துண்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு அதன் சாற்றினை முகம் முழுவதும், குறிப்பாக கண்களின் அடிப்பகுதிகளில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவு கொண்டு கழுவினால் கரும்புள்ளிகள், தேமல் மறையும்.

❖ பழுத்த பப்பாளி பழத்துண்டில் ஒன்றை எடுத்து முகம், கழுத்து, பாதப் பகுதிகளில் தேய்த்து பயத்தம் மாவு அல்லது கடலை மாவு கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் வறண்ட தோலும் மினு மினுக்கும்.

❖ எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து முடியை வகுத்து, வகுத்து மண்டையில் படும்படி தேய்த்தால் கூந்தல் மினுமினுக்கும். பொடுகுத் தொல்லையும் குறையும்.

❖ தேங்காய் துண்டை நன்கு பற்களில் படும்படி மென்று பின் துப்பி விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் பற்களுக்கு இடையில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி பற்கள் வெள்ளை வெளேரென்று இருக்கும். நன்கு இளவெந்நீரில் வாயைக் கொப்பளித்தல் வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை இம்முறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

❖ எலுமிச்சம் சாற்றுடன் உப்பு கலந்து இளவெந்நீரில் சேர்த்து வாயின் எல்லா பகுதிகளிலும் படும்படி கொப்பளித்தால் பற்களில் உள்ள கறைகள், வாய் நாற்றம் நீங்கி வாய் சுத்தம் ஆகும். வாய் நாற்றம் சிலருக்கு வியாதி போலிருக்கும். அவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முறை இவ்வாறு செய்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

❖ மொத்தத்தில் காப்பி டீயை அதிகம் குடிப்பதைத் தவிர்த்து, பால், இளநீர், எலுமிச்சை ஜூஸ் சாத்துக்குடி தக்காளி ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்தால் ஸ்கின் ப்ராப்ளம் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

— எம். சுவர்ணா



தள்ளுபடி - ஒரு ரூபாய் - தள்ளுபடி - ஒரு ரூபாய் - தள்ளுபடி - ஒரு ரூபாய் -

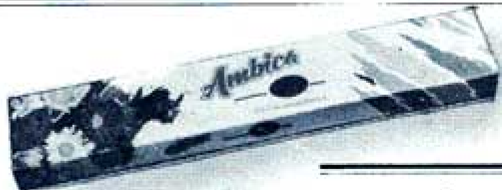


ஒரு ரூபாய் தள்ளுபடி

ஒவ்வொரு காலி அகர்பத்தி பாக்கெட்டிற்கும்

ஒரு ரூபாய் தள்ளுபடி

அம்பிகா



சுபலக்னம்



வார்தா



விலை 8.00

மேற்கண்ட அகர்பத்தி பாக்கெட் ஒன்று வாங்கும்போது,
வேறு எந்த அகர்பத்தியின் ஒரு காலி பாக்கெட்டை கொடுத்தாலும்

ஒரு ரூபாய் தள்ளுபடி

அன்பார்ந்த டீலர்களே, உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் மேற்கண்ட 'அம்பிகா பிராண்ட்' அகர்பத்தி பாக்கெட் ஒன்று வாங்கும் போது வேறு எந்த பிராண்ட் அகர்பத்தி காலிபாக்கெட் ஒன்று பெற்றுக்கொண்டு ரூ.1/- தள்ளுபடி கொடுக்கவும்.

தள்ளுபடி தொகையை ஸ்டாக்கிஸ்ட்டிடம் உங்கள் சர்வீஸ்சார்ஜ் 0.25 சேர்த்து ஒரு பாக்கெட்டிற்கு ரூ.1.25 பெற்றுக்கொள்ளவும்.

QUALITY PRODUCTS FROM THE MAKERS OF – AMBICA HEAVEN

97-ம் ஆண்டின் தொழிலதிபர் நீங்களாகலாம்



நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே சென்று சம்பாதிக்க முடியாத, வீட்டில் பொழுது போகாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் இல்லத்தலைவியா? கவலையை விடுங்கள். அதிகம் முதலீடு செய்யாமல், உங்கள் வீட்டின் நான்கு சுவர்களுக்குள் இருந்து கொண்டே சம்பாதிக்க சில சுலபமான வழிகள் இதோ --

கேட்டரிங் :

இத்தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கு நீங்கள் கேட்டரிங் டெக்னாலஜியோ (அ) நியுட்ரீஷியன் கோர்ஸோ படித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சமையல் கலையில் ஆர்வமும், திறமையும் இருந்தால் போதும். ரூ. 3000/-லிருந்து 10,000/-க்குள் முதலீட்டு செய்து, உதவிக்கு இரண்டு ஆட்களை வைத்துத் தொடங்கலாம். முதலில் சமைப்பதற்குத் தேவையான பெரிய பெரிய பாத்திரங்கள், தட்டுகள், பரிமாறக் கிண்ணங்கள், கரண்டிகள், ஸ்பூன்ஸ், ஃபோர்க்ஸ் இத்யாதிகளை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். நீங்களே பலவிதமான மெனுக்களை தேர்ந்தெடுத்து சமைத்துப் பார்த்து அவற்றை உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் கொடுத்து அவர்களின் பாராட்டைப் பெறவும். பிறகு உங்கள் தெரிந்தவர், உறவினர்கள் மூலம் முதலில் சிறு வைபவங்களுக்கு சமைத்துக் கொடுங்கள். உங்கள் சமையல் நன்றாக இருந்தால் ஆர்டர்கள் தேடி வரும். மிக விரைவில் வளர்ச்சியடையலாம்.

க்ரீச் :

குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதில் அதிகம் ஆர்வம் உள்ளவரா நீங்கள். அல்லது குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் கட்டாயத்தில் உள்ளவரானால் நீங்களே ஒரு க்ரீச்சைத் தொடங்கலாம். இதற்குத் தேவையான முதலீட்டுத் தொகை ரூ. 10,000/- மற்றும் உதவிக்கு இரண்டு வேலையாட்கள் மட்டுமே. முதலில் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான டையப்பர்ஸ், ஏப்ரன்ஸ், டவல்கள் மற்றும் ரப்பர் ஷீட் போன்றவற்றை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். கைக்குழந்தைகளுக்குத் தேவையான தொட்டில், படுக்கை விரிப்புகள், விளையாட்டு சாமான்கள் போன்றவற்றை வாங்கவும். இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கு தனியாக ஒரு இடம் தேடாமல், உங்கள் வீட்டின் முன் அறையிலேயே உற்சாகத்துடன் தொடங்கலாம்.

லைப்ரரி :

ஆங்கிலத்திலும் உங்கள் மாநில

மொழியிலும் பிரபலமான மாத, வார பத்திரிகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். புதியதாக வெளிவந்த, அதிகமாக விற்றுக் கொண்டிருக்கும் நாவல்கள், பிரபல எழுத்தாளர்களின் கதைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த காமிக்ஸ், கார்டூன்ஸ் போன்ற புஸ்தகங்களை வாங்கி உங்கள் வீட்டின் முன்னறையிலுள்ள ஷெல்ஃபில் அழகாக வரிசையாக அடுக்கி வைக்கவும். இப்பொழுது உங்கள் முதலீட்டுத் தொகையை கணக்கில் எடுத்து அதே சமயம் உங்களுக்கு லாபம் தரக்கூடிய ஒரு வாடகைத் தொகையை நிர்ணயித்துப் பட்டியல் தயாரித்துக் கொள்ளவும். தொழிலை ஆரம்பித்தவுடன் உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ளவர்கள் மற்றும் உற்றார் உறவினர்களிடம் தெரிவிக்கவும். இதைத் தொடங்க உங்களுக்கு ரூபாய் 5000/-லிருந்து 10,000/-க்குள் செலவு ஆகும். உதவிக்கு ஆட்கள் இல்லாமல் நீங்கள் ஒருவரே கவனித்துக் கொள்ளலாம். புத்தக லைப்ரரி மட்டுமல்லாமல் வீடியோ, ஆடியோ லைப்ரரி கூட ஆரம்பிக்கலாம். எல்லாவற்றிற்கும் உங்கள் கடின உழைப்பும் ஆர்வமும் தேவை.

செடி வளர்ப்பு :

தோட்டக்கலையில் ஆர்வம் உள்ளவராயிருந்தால் உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தையே சிறிது விரிவுபடுத்தி இத்தொழிலை தொடங்கலாம். அருகில் உள்ள பெரிய நர்ஸரியிலிருந்து பூந்தொட்டிகள், காய்கறிச் செடிகள், விதவிதமான க்ரோட்டன்ஸ் முதலியவற்றை வாங்கி உங்கள் வீட்டுப் பால்கனியிலோ அல்லது வீட்டின் முன் உள்ள தோட்டத்திலோ வரிசையாக அழகாக நிரப்பவும். ஒவ்வொன்றிற்கும் தகுந்த விலையை நிர்ணயித்து விற்க ஆரம்பிக்கலாம். உங்கள் வீட்டின் அருகாமையிலுள்ள, தங்கள் அலுவலகங்களை பசுமையாக வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் கம்பெனிகளுக்கு உங்கள் தொட்டிகளை வாடகைக்குக் கொடுத்து பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். இத் தொழிலை தொடங்க உங்களுக்குத் தேவை ரூபாய் 2000/-லிருந்து ரூ. 5000/-க்குள்ளான முதலீட்டுத் தொகையும், தோட்டக்கலையில் கைதேர்ந்த ஒன்று அல்லது இரண்டு வேலையாட்கள் மட்டுமே.

டெய்லரிங் :

நீங்கள் நன்றாக தைப்பவராக இருந்தால் அல்லது க்ரோஷா பின்னுவதில், எம்ப்ராய்டரி வேலை செய்வதில் நிபுணராக இருந்தால் உங்களிடம் உள்ள தையற் மெஷின் அல்லது நிட்டிங் மெஷின் கொண்டே இத்தொழிலை ஆரம்பிக்கலாம். அருகில் உள்ள ரெடிமேட்

கடைகள் மற்றும் பொட்டிக்ஸ் அல்லது பள்ளி களில் சென்று ஆர்டர்களைப் பெறவும். இதற்குக் குறைந்த முதலீட்டுத் தொகையான ரூ. 500/-லிருந்து ரூ. 2000/-, தையற்கலை தெரிந்த ஒரு பகுதிநேர உதவியாளரும் இருந்தால் போதும்.

பயிற்சி வகுப்புகள் :

தனிப்பட்ட ஏதாவது ஒரு துறையில் நீங்கள் நன்கு தேர்ச்சிப் பெற்றவராக இருந்தால் குறிப்பாக ஆர்ட்ஸ், க்ராப்ட்ஸ் போன்றவற்றில் நன்கு திறமையுள்ளவரானால் இதை மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் கற்றுக் கொடுக்கலாம். நல்ல பொழுது போக்காகவும் அமையும். பாட்டு, நடனம், தையற்கலை, எம்ப்ராய்டரி, சமையற்கலை போன்றவற்றில் எதில் நீங்கள் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவரோ அதை வரிசையாக பட்டியலிட்டுக் கொள்ளவும். பொதுவாக இவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள அநேகம் பேர் ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள். உங்கள் வீட்டின் அருகாமையிலுள்ள தோழிகளிடம் அல்லது உங்கள் நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் நீங்கள் ஆரம்பித்துள்ள 'வகுப்புகள்' பற்றிய பட்டியலை கொடுக்கவும். இந்த வகுப்புகளை உங்கள் வீட்டின் சமையலறையிலோ, ஹாலிலோ நடத்தலாம். இதற்காகத் தனி இடம் அமைக்கத் தேவையில்லை. இதை ஆரம்பிக்க உங்களுக்குத் தேவைப்படும் முதலீட்டுத் தொகை ரூ. 500/-லிருந்து ரூ. 1,500/- வரைதான் ஆகும். தேவையானால் உதவிக்கு ஒரு நபரை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

என்ன, புதிய தொழிலை தொடங்குவதற்குத் தயாராகி விட்டீர்களா? ஒரு நிமிடம். கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விகளுக்கு விடைகளை எழுதிவிட்டு உற்சாகமாகத் தொடங்குங்கள்.

1. உங்கள் கஸ்டமர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டீர்களா? நீங்கள் விற்கும் பொருள்களை அவர்களால் வாங்க இயலுமா?

2. ஒரு நாளில் (அ) ஒரு வாரத்தில் எத்தனை மணி நேரம், உங்களது பொன்னான நேரத்தை நீங்கள் ஆரம்பிக்கப் போகும் வியாபாரத்திற்காகச் செலவழிக்க முடியும்?

3. உங்களுக்குத் தேவையான அடிப்படைப் பொருட்களை எங்கு வாங்கப் போகிறீர்கள்?

4. உங்கள் வரவு செலவு கணக்கை எப்படிப் பராமரிப்பீர்கள்?

5. நீங்கள் தொடங்கப் போகும் தொழிலுக்கு லைசன்ஸ் தேவையா?

இவை யாவற்றையும் ஆலோசித்து, சரியாக ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு ஆரம்பியுங்கள். நட்பு, அன்பு, சுமுகமாக பழகுகின்ற தன்மை, எளிதில் கோபம் உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருத்தல், தொழிலில் கவனம் இந்தப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொண்டு விடுங்கள். '97-ம் ஆண்டின் வெற்றிகரமான தொழிலதிபர் நீங்கள்தான்!

கருத்து : **'தி வீக்'**
கட்டுரையாக்கம் : **கற்பகம்**

நார்த்தங்காய் தொக்கு



நார்த்தங்காயைப் புளி, உப்பு சேர்த்துக் குக்கரில் வேகவிட்டு மிக்சியில் அரைத்துக் கொண்டு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு பெருங்காயம் தாளித்து மஞ்சள் பொடியும் போட்டு, அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி காரப்பொடியும் போட்டு ஒட்டாமல் வரும் போது இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இது தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் சுவையாய் இருப்பதுடன், ஜீரணக் கோளாறு, காஸ்டிரிக் டிரபிள் இவற்றுக்கெல்லாம் சிறந்த நிவாரணி.

— தங்கம் ராமஸ்வாமி

திரட்டுப்பால் செய்யத் துவங்குகிறீர்களா? உங்கள் வீட்டில் நான்-ஸ்டிக் 'பேன்' உள்ளதா? அதில் திரட்டுப்பால் செய்து பாருங்கள் பால் பொங்காது அடிக்கடி கிளற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஓரங்களில் ஒட்டாது. கொதித்துக் குறையும் அளவு கூட தெரியாது. சாதாரண பாத்திரத்தில் செய்வதைவிட 50 கிராம் அதிகமாகவே கிடைக்கும்.

— கமலா





Vasanth®
வசந்த் & கோ
டிசம்பர் 25
முதல்
ஜனவரி 1
வரை
(ஞாயிறும்
விற்பனை உண்டு)
புத்தாண்டு சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனை !
உங்களுக்கு இரட்டிப்பு ஆதாயம்! தள்ளுபடி விலை மற்றும்
ரூ.5 லட்சம் மதிப்புள்ள
1000 பரிசுகள் வெல்ல வாய்ப்பு !
CITIBANK CARDS
(Visa/Master/Diners)
ACCEPTED
(NO SERVICE CHARGES)
India's only refrigerator with
Maxi - Insulation
Electrolux
UNIQUE AGITATOR WASH
Whirlpool
THE VIDEOCON 25
BAZOOKA
BOSS
VIDEOCON
BRING HOME THE LEADER
Vasanth
MIX-FAST
HIGH POWER MIXIE
WITH
Q·M·S
Vasanth®
CEILING FAN
ORIENT
Butterfly
GOOD FOR A LIFETIME
Butterfly
SAMSUNG
SAMSUNG
Super Horn
The sound investment.
BPL
BPL
EMPEROR
SERIES
THOMSON
CTV • VIDEO • AUDIO
ULTRA
GRIND +
ULTRA
MIXER GRINDER
GET
USHA
TODAY
Vasanth®
வசந்த் & கோ
சென்னை : தி.நகர் : 45 தெற்கு உஸ்மான் சாலை • 8A தெற்கு உஸ்மான் சாலை • L.R. சுவாமி கல்யாண மண்டபம், சிவா விஷ்ணு கோவில் எதிரில் • தாம்பரம் : 21–22 சண்முகம் சாலை • புரசைவாக்கம் : 191 புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை • பாஞ்சாலை கோதண்டபாணி கல்யாண மண்டபம், 173–177 புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை • கோடம்பாக்கம் : 20, ஆற்காடு ரோடு • அடையார் : 4 பத்மநாப நகர், அடையார் சிக்னல் அருகில் • பாடி : 63, M.T.H. சாலை • வண்ணாரப்பேட்டை : 339 திருவொற்றியூர் நெடுஞ்சாலை • ராயபுரம் : 67 மன்னார்சாமி கோவில் தெரு • மைலாப்பூர் : முதல் மாடி, லஸ் கார்னர், லஸ் • செங்கல்பட்டு : 5, G.S.T. ரோடு, இந்தியன் வங்கி அருகில் • வேலூர் : 15–16, காட்பாடி ரோடு • 1J, ஆற்காடு ரோடு, சத்துவாச்சாரி • கோயம்புத்தூர் : 15, ஒப்பணக்கார வீதி • சேலம் : 34, முதல் அக்ரஹாரம் • முதல் அக்ரஹாரம், வாசவி கல்யாண மண்டபம் • ஓசூர் : 86 B தாலுகா ஆபீஸ் ரோடு • தஞ்சாவூர் : 11 சிவாஜி கார்டன் முதல் தெரு, மானம்புச்சாவடி • திருச்சி : 2-B/1 கோட்டை ஸ்டேஷன் ரோடு • மதுரை : 162, தெற்கு மாசி வீதி • S.N.S கல்யாண மண்டபம், தெற்கு மாசி வீதி • திருநெல்வேலி : 14, பராசக்தி பில்டிங் • பாளையங்கோட்டை : 11, திருவனந்தபுரம் ரோடு, ஊசி கோபுரம் எதிரில் • பாண்டிச்சேரி : 414, மகாத்மா காந்தி ரோடு • பெங்களூர் : பிரஸ்டீஜ் கோர்ட், 101/1 K.H.ரோடு (டபுள் ரோடு).

“அரிவாள்மணையை இந்த இடத்திலா வைப்பது?” என்று எரிந்து விழுகின்றான் கதிரேசன். 'இதே இடத்தில் தானே இவ்வளவு நாளும் இருந்தது. இன்று மட்டும் என்னவாயிற்று?' என பதிலளிக்க நினைத்தாள் வசுமதி. ஆனால் அடக்கிக் கொண்டாள்.

கதிரேசனின் கோபம் நியாயமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் உண்மை என்ன? தன்னுடைய சொந்த காரணங்களுக்காகவே அவன் கோபப்படுகின்றான். அன்று அலுவலகத்தில் அவன் தேடிய கோப்பு கிடைக்கவில்லை. தன்னால் நினைவுப்படுத்திப் பார்க்க முடியவில்லையே என்று தன் மீது அவனுக்குக் கோபம். தன் கோபத்தை வசுமதியின் மீது மாற்றி விடுகின்றான். வடிகால் வேண்டுமல்லவா!

ஒவ்வொருவரும் தன்னுலகத்திலேயே வாழ்கின்றனர். தன் மனத்துக்குள் நடக்கும் போராட்டங்களுக்கு நிலைக்களனாக பிறரைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். பிறரைச் சாக்கு சொல்லி தம் உணர்ச்சிகளைக் கொட்டித் தீர்க்கின்றனர். தன் மீது தப்பு என்று யார் ஒப்புக் கொள்வார்!

கடையில் கணக்குப் பார்க்காமல் ரூபாய் 10/-ஐத் தவறவிட்டு விட்டாள் மாலா. அதற்காக பார்த்திபன் பெரிதாகச் சத்தம் போடுகின்றான். சின்ன விஷயத்திற்கு இப்படிச் செய்கிறாரே



தனக்கென்று ஓர் உலகம்!



ஊறவைத்து, வேகவைத்த பயறு வகைகள் (காராமணி, கொண்டைக் கடலை) இருந்தால், அவற்றில் சிறிதளவு எடுத்து, எந்த வகையான கூட்டு, பொரியலாக இருந்தாலும் அவற்றில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் இருப்பது போல் கலந்து விட்டால் பார்வைக்கும் நன்றாக இருக்கும், சாப்பிடும் போது சுவையாகவும் இருக்கும். இதே போல் சாம்பார் வகைகளிலும் கலந்து செய்தால் ருசியாக உள்ளது. செய்து பாருங்களேன்.

— சி. பூங்கோதை

என்று மாலா மனம் நோகின்றாள். உண்மை என்ன? தன்னால் தான் விரும்புமளவு அதிகமாய் பணம் சம்பாதிக்க முடியவில்லையே என்று பார்த்திபனுக்கு உள்ளூர பொருமல். அதுதான் கோபமாக உருமாறுகின்றது.

பிறரிடம் நியாயமாக நடக்க விரும்புகின்றீர்களா? உங்கள் உள் மன போராட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். அப்போதுதான் கற்பனையான காரணங்களைக் கொண்டு பிறரைத் துன்புறுத்தும் பழக்கம் விலகிப் போகும்.

"உனக்கு எதையும் ஒழுங்காகச் செய்யத் தெரியாது" என்று எரிந்து விழுகின்றான் மகேஷ். மங்களம் இதைக் கண்டு வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை. தான் எதிர்பார்த்த பதவி உயர்வு வேறொருவர்க்குப் போய்விட்டது என்று மகேஷுக்கு வெறுப்பு. தன் வெறுப்பு பிறரைக் குறை சொல்லத் தூண்டுகின்றது.

மகேஷ் மற்றொரு நாள், "நீ இன்று அழகாய் இருக்கின்றாய்" என்று மங்களத்தைப் பாராட்டுகின்றான். காரணம்? அன்று அவனுடைய அலுவலகத் திட்டம் ஒன்றை மேலதிகாரிகள் பாராட்டினார்கள். தன்னைப் பற்றிய மகிழ்ச்சி மனைவி மீதும் பரவுகின்றது.

பெண்களும் இப்படித்தான் சொந்தக் காரணங்களுக்காகவே பிறர் மீது மகிழ்ச்சியையோ கோபத்தையோ காட்டுகின்றார்கள்.

கவிதா தன்னம்பிக்கை குறைந்தவள். அதனால் தன் கணவனின் எந்த முயற்சியையும் ஊக்குவிப்பதில்லை. மாறாக, தடை போடுவாள். தன்னுலகத்தை மட்டும் அவள் ஆராய்ந்து இருப்பாளானால், தன் இயல்புகள் வேறு தன் கணவனின் திறமைகள் வேறு என்று உணர்ந்திருப்பாள்.

சுசிலா ஏழ்மையில் வளர்ந்தவள். மாதச் சம்பளத்தால் வீட்டுச் செலவுகளைச் சரிகட்ட முடியுமா என்று பயந்து வாழ்ந்தவள். இன்று செல்வந்தனுக்கு மனைவியாகி பல வசதிகளோடு இருக்கின்றாள். எனினும் செலவு செய்ய தானும் பயப்படுகின்றாள். தன் கணவனையும் செலவு செய்ய விடாமல் தடுத்து வருகின்றாள். தன் மனத்தைச் சற்று உள்நோக்கிப் பார்த்து அதிலுள்ள அவ நம்பிக்கையை அவள் நீக்கிக் கொண்டால், வாழ்வு இதமாய் இருக்குமல்லவா!

ஒவ்வொருவரும் தன்னுலகத்திலேயே வாழ்வதனால்தான், உலகத்தில் பல வம்புகள். பிறரை தாம் அணிந்திருக்கும் 'வண்ணக் கண்ணாடி' வழியாகவே பார்க்கின்றனர்.

தன் மனத்தில் பேராசையை வைத்துக் கொண்டு பிறரைப் பார்த்தால், அவர்களும் பேராசை பிடித்தவர்கள் போல்தான் தோன்றும்.

தன் மனம் அமைதியாக இருந்தால், மற்றவர்கள் நேர்மையோடு நடந்து கொள்வது புலனாகும்.

பழி தீர்க்கும் மனப்பான்மை ஒருவன் மனத்தில் இருந்தால், எல்லோருமே அவனோடு சண்டையிட பிறந்தவர்கள் போல் தெரியும்.

ஒருவர் தம் மனத்துள் இருக்கும் சஞ்சலங்களைச் சீர்திருத்திக் கொண்டால், பிறரோடு இணைந்து அமைதியாக அன்பு வாழ்வு வாழலாம்.

உலகை வெல்லும் சூட்சுமம் உன்னுள்ளே இருக்கின்றது என்று ஞானிகள் இதைத்தான் சொன்னார்களோ!

— பத்மாவதி செல்வராஜ்



புக் ஷெல்ஃப்

மக்கள் கவிஞர் பட்டுக்கோட்டை கல்யாணசுந்தரம் பாடல்கள்

பொதுவுடமைக் கருத்துக்களும், மனித நேயமும், காதலும் பின்னிப் பிணைந்த அற்புதமான பாடல்கள்.

பக் - 355 விலை ரூ. 28.00

தமிழக கிராமியக் கதைகள்

வழிவழியாக வாய்மொழி மூலம் சொல்லப்பட்ட கிராமியச் சிறுகதைகளைத் தொகுத்திருப்பவர் முல்லை பி.எல். முத்தையா.

பக் - 115 விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், சென்னை - 98)

12 ராசிகளுக்கும் குரு பெயர்ச்சி பலன்கள்

எழுதியிருப்பவர் ஜோதிடர் கோ. மாரிமுத்து.

பக் - 32 விலை ரூ. 5.00

12 ராசிகளுக்கும் 1997 புத்தாண்டு பலன்கள்

தருபவர் - ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக் - 32 விலை ரூ. 5.00

(இரண்டும் ஆர்.ஆர். நிலையம், 45, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

125 நன்னெறிக் கதைகள்

நல்ல புத்தகங்களை நாடுவோர் படிக்க வேண்டிய நூல். ஆசிரியர் ஏ. சோதி.

பக் - 212 விலை ரூ. 32.00

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 605 003)

கோபமும் சிரிப்பும்

பிரபலங்களான ஆண்டவன் சுவாமிகள், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோர் வாழ்வில் நிகழ்ந்த கோபமான, நகைச்சுவையான சம்பவங்களைக் கூறுபவர் முக்தா சீனிவாசன்.

பக் - 80 விலை ரூ. 15.00

சாரும்மா

ஒரு பெண்ணின் நடத்தையால் அவதிப்படும் ஆணுக்கு மற்றோர் பெண்ணால் கிடைக்கும் ஆறுதலைக் கூறும் முக்கோணக் காதல் கதை. ஆசிரியர் தேவிபாலா.

பக் - 248 விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

புண்ணியம் வேண்டுமா?

சிறு சிறு கட்டுரைகளில் மனதிற்கு அமைதியைத் தரும் ஆன்மீக விஷயங்கள். தொகுப்பு - வைரம் ராஜகோபால்.

பக் - 96 விலை ரூ. 15.00

குடும்பப் பிரச்னைகளை சமாளிப்பது எப்படி?

யோசனைகள் கூறுபவர் பி.சி. கணேசன்.

பக் - 84 விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் கங்கா காவேரி, 17, காரியான் குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001)

பல்சுவைக் கதைகள்

சிறுவர்களும், பெரியவர்களும் படிக்கின்ற வகையில் சுவையான கதைகள். (சவாலை ஏற்ற சாமியார், பொன் மொழிகளும் பொற்காசுகளும்.)

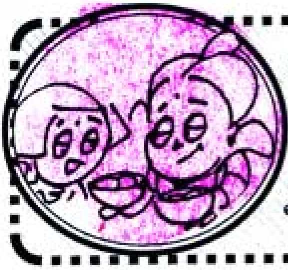
பக் - 312 விலை ரூ. 58.50

வழிகண்டு பிடியுங்கள், பார்க்கலாம்

சிறுவர்களுக்கான புதிர்ப் புத்தகம். ஆசிரியர் மு. அப்பாஸ்மந்திரி.

பக் - 80 விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ. எண்: 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)



நமுத்துப் போன மாரி பிஸ்கட் பத்தும் திருமண சாத்துக்குடி இரண்டும் கேட்பார் இன்றி கிடந்தன. குழந்தைகள் சாப்பிட மறுத்து முகத்தைத் திருப்பி விட்டன. சாத்துக்குடி முத்துக்களை உதிர்த்தேன். கிண்ணத்தில் பிஸ்கெட் ஒரு லேயர், சாத்துக்குடி முத்துக்கள் ஒரு லேயர் என பரப்பினேன். 2 ஸ்பூன் மில்க்மெய்டினைச் சுற்றிலும் விட்டு சிறிது நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துத் தர பறந்து விட்டது.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

தணிவது....

கா.சு. வேலாயுதனின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. மனிதனை மனிதன் கூறு போட்டு பிராண்டிச் சித்திரவதைப்படுத்தும் அவலங்களை உரித்துக் காட்டுகிறார்.

பக் - 160 விலை ரூ. 32.00

ஊர்மண்

கிராமிய மணத்தோடு ஒரு தம்பதி வாழ்ந்து முகர்ந்து மறைந்த கதை. சாதி எனும் தீண்டாமையை ஒழிக்கப் பாடுபட்டதையும் ஊடே இழையாகப் பின்னியிருப்பவர் மேலாண்மை பொன்னுசாமி.

பக் - 267 விலை ரூ. 48.00

(இரண்டும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

நகையும் சுவையும்

மாணவர்களுக்குப் பள்ளிக் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்காக எழுதப்பட்ட நூல். ஆசிரியர் அ.சா. குருசாமி.

பக் - 112 விலை ரூ. 21.00

(நாகப்பா பப்ளிகேஷன்ஸ், 45, முத்து முதலி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

அருள்தரும் ஸ்ரீ அபிராமி அம்மன்

திருக்கடவூர் சிறப்பு, மற்றும் அந்தாதியின் விளக்கம் என ஆன்மீக ஆராய்ச்சி நூலாகத் தருபவர் நாகர்கோயில் கிருஷ்ணன்.

பக் - 152 விலை ரூ. 25.00

ஸ்ரீ காயத்ரி மஹாத்மியம்

ஸ்ரீ காயத்ரீயின் புராண வரலாறு மற்றும் ஸ்தோத்திரங்கள். தொகுப்பு நாகர்கோயில் கிருஷ்ணன்.

பக் - 144 விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண்: 6124, தி. நகர், சென்னை - 17)

நவீன கம்ப்யூட்டர்

கம்ப்யூட்டரைப் பயன்படுத்துவது எப்படி எனச் சொல்லித் தருபவர் ஏ.கே. சேஷய்யா.

பக் - 144 விலை ரூ. 26.00

மெய்ஞானத்தைப் பெற ஆறுவழிகள்

சங்கரர், இராமனுஜர் போன்றோரின் வேதாந்தக் கருத்துக்களையும், பல தத்துவ ஞானிகளின் உபதேசங்களையும் விவரித்து வழி காட்டுபவர் மனோஸ்.

பக் - 112 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 94)

வாரம் ஒரு தகவல்

வானொலியின் மூலம் புகழ் பெற்ற தென் கச்சி கோ. சுவாமிநாதன் தனக்கேயுரிய நகைச் சுவையோடு ஏராளமான தகவல்களைக் கூறுகிறார்.

பக் 312 விலை ரூ. 60.00

குருப்பெயர்ச்சி (1997-98)

12 ராசி, 27 நட்சத்திரங்களுக்கும் பலன், குரு வழிபாடு, சிறப்பு போன்றவை.

பக் - 64 விலை ரூ. 10.00

ஆண்டு பலன்கள் (1997)

12 ராசிகளுக்கும் பலன்கள், பரிகாரம் விளக்கமாக. இரண்டு புத்தகங்களுக்கும் ஆசிரியர் கோட்டையூர் என். சிவசுப்பிரமணியம்.

பக் - 64 விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - ராஜாநாச்சு பப்ளிகேஷன்ஸ், சி/359, இரண்டாவது தளம், 80 அடி ரோடு, அண்ணாநகர், மதுரை - 20)

புஷ்பமாலிகா

உணர்வுகளும், விரக்தியும், கொண்ட ஒரு கவிஞன் இறைவனை விமர்சிப்பதாக அமைந்த அற்புதப் படைப்பு. எழுதியவர் கவிஞர் கண்ணதாசன்.

பக் - 96 விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

தாயுமாகி

விழிப்பு வந்தும் விழிக்க மனம் இல்லை. படுக்கையில் அருகே படுத்திருந்த ரகுவின் கை அணைப்பும், மெத்தையின் சுகமும், இடைவரை போர்த்திவிருந்த போர்வையின் வெதவெதப்பும், அவ்வளவு இதமாக இருந்தன.

உமா எழுந்திருக்கத் தயங்கியதற்குக் காரணம், படுக்கையின் இதமான சுகம் மட்டும் அல்ல; அன்று அவளுடைய மாமியார் வரப் போகிறாள் என்ற ஞாபகமும்தான். அதை நினைக்கும் போதே, பரீட்சைக்குப் போகும் மாணவியின் உணர்வைப் போல, லேசான ஒரு கிளர்ச்சி வயிற்றில் இளகிப் புரண்டது.

உமா புதிதாக மணம் செய்து கொண்ட மருமகள் அல்ல. இருந்தாலும் அவள் தனது மாமியாரை வரவேற்பது இப்போதுதான் மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு! இந்த மூன்று ஆண்டுகளில் மாமியார் அவர்கள் இருவரையும் வரவேற்கவும் இல்லை; அவர்களுடைய வீட்டை நாடி வரவும் இல்லை...

அவர்களுக்கிடையே விரோதம் எதுவும் இல்லை. மாமியாருக்கும் வேறு துணையாரும் இல்லை. மாமனார் மறைந்து போய்ப் பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. நம்பிக்கை தேய்ந்து போன அவள் வாழ்வில் சோகம் நிறையத் தேங்கி இருந்தது. இருப்பினும் அங்கே வரவோ, அவளை ஏற்கவோ மனம் வரவில்லை. அந்தப் பார்வையிலேயே ஒரு கடுகடுப்பு. அவளைப் பார்க்கையில் இந்தச் சாதுவான ஒருத்தி, இவ்வளவு வீம்பாக இருக்க முடியுமோ என்று வியப்பாகக் கூட இருக்கும்.

படுக்கையை விட்டுப் போர்வையை உதறிக் கொண்டு எழுந்தாள். ரகு எழுந்திருக்க ஏழு மணியாகும். அவளுடைய காப்பி எப்போதுமே



எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்

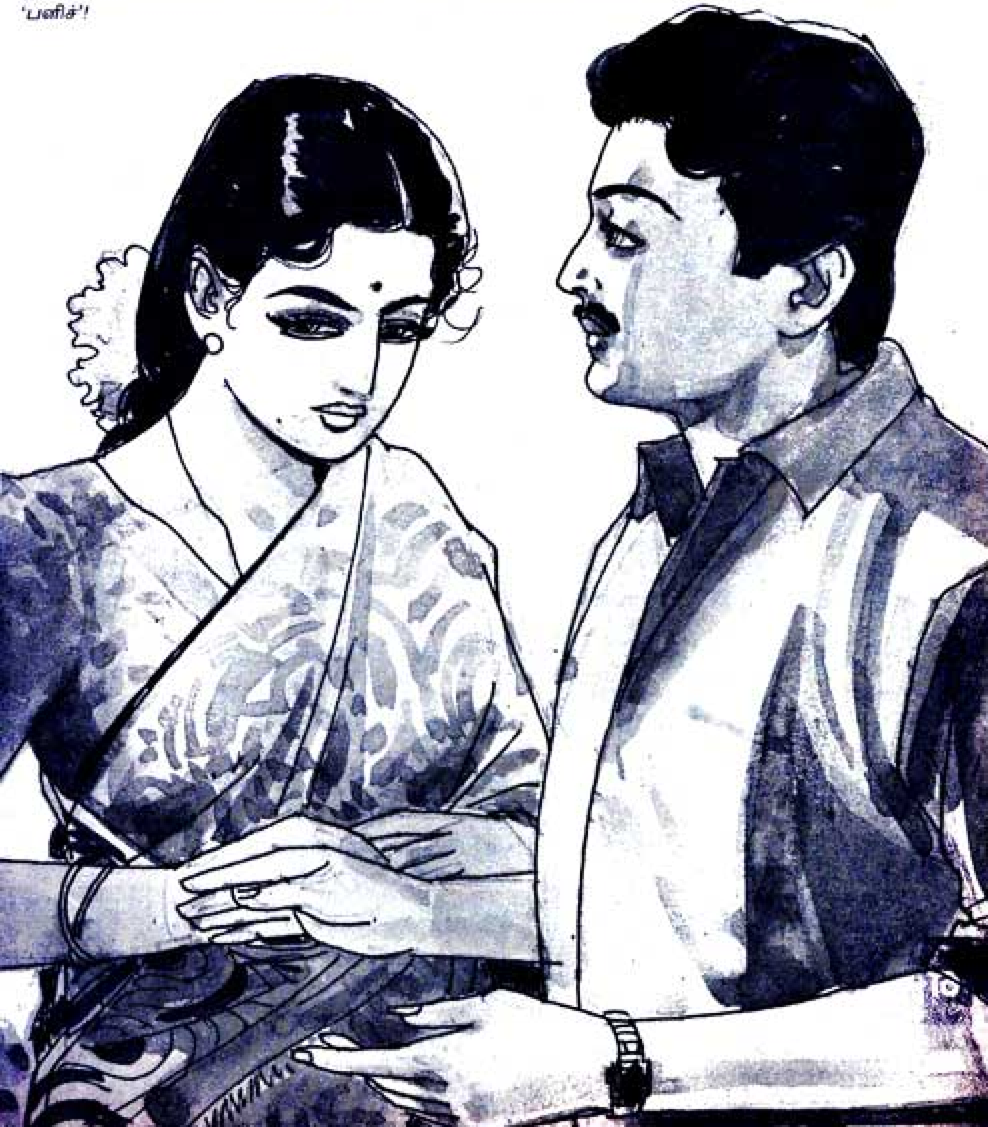
நின்றவள்

கடவைத்த காப்பிதான்!

அவிழ்ந்து புரண்ட கூந்தலை அள்ளி முடிந்தபடி உள்ளே போனாள். அழகாக அடுக்கி வைக்கப்பட்ட பாத்திரங்களும், பளிச் சென்று துடைத்த 'கியாஸ்' அடுப்பும் அவளை வரவேற்றன. மாவரைக்கும் 'கிரைண்டரி'லும், துவையல் தயாரிக்கும் 'மிக்ஸி'யிலும் கூடப் 'பளிச்'!

உமாவின் இதழ்களில் குறுநகை பூத்தது. முதல் நாளே அவள் இந்தப் பரீட்சைக்குத் தயாராகி விட்டாள். வீட்டில் ஒவ்வொரு மூலையும், அவள் அந்த வீட்டின் திறமைசாலி யான இல்லத்தரசி என்று சொல்லுவது போல அமைந்திருக்க வேண்டும். முதன் முதலாக வரப் போகும் மாமியார் அவளையும் முதல் தரமான நாட்டுப் பெண் என்று மெச்சிக் கொள்ள வேண்டும்...

பாட்டில்களும் மரசாமான்களும் அடைந்து கிடந்த சிறு பரண், 'பளிச்' சென்று பூஜை அல மாரியாக மாறி விட்டது. இரண்டு சின்னக்



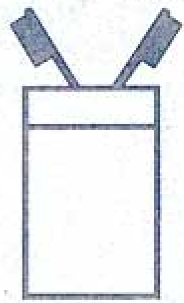
குத்து விளக்குகளுக்கிடையே குறுநகை புரியும் குருவாயூரப்பன். படத்துக்காக அழகான மணி மாலை. மினுக்கி எரியும் சிறு பல்பின் வெளிச்சம்... மாமியார் நிச்சயமாக நெகிழ்ந்து போவாள். உமாவிற்குத் தெரியும் வாய்க்கு வாய் மாமியார் குருவாயூரப்பனைக் கூப்பிடுவது வழக்கம் என்று!

அவள் அந்த வீட்டில் காலடி எடுத்து வைத்தபோதே, மாமியாரும் இருந்திருந்தால், புதுமண வாழ்க்கையே களைகட்டி இருக்கும். மிஞ்சல்கள், அதட்டல்கள், அலுப்புகள், உருகல்கள், இவற்றுக்கு நடுவே அவளும் பக்குவமாகி இருப்பாள், பார்க்க வெகுளியான தனது தோற்றத்தில் இவ்வளவு உறுதியும் இருக்கிறதா என்று மாமியார் வியக்கும்படி செய்திருப்பாள். குடும்ப வாழ்க்கையும் ஓய்வு, ஓய்ச்சல், ஒடுங்கல், ஓங்கல் என்று விறுவிறுப்பாக இருந்திருக்கும்.

ஆனால் அப்படி நேரவில்லையே?

காலியான டூத் பேஸ்ட் மூடிகளின் அடிப்பக்கம் லேசாக பெவிகால் ஒட்டி ஜன்னல் ஓரத்திலோ அல்லது சுவரிலோ பொருத்தி விட்டு அதன் மீது அதிக எடை இல்லாத சாவி, பைகள் போன்றவற்றைத் தொங்கவிடலாம் அழகாக இருக்கும். அனாவசிய ஆணி அடித்தல்களை தவிர்க்கலாம்.

— எஸ். மங்கை



உமாவை ரகு பெண் பார்த்து, டிபன் சாப்பிட்டு, ஒரு நாள் யோசித்து மறுநாள் நிச்சயித்து, சம்மதம் தந்து மணம் செய்து கொள்ளவில்லை தான். ஆனால் அதுவே மாமாயாரின் மனக் குறை அல்ல. ரகுவிற்கென்று உறவிலேயே ஒரு பெண் வளர்ந்து கொண்டிருக்க, அப்படி மண முடிக்க இல்லாமல், மனக்கோட்டை தகர்ந்து போனதும் கூடப் பெரிய ஏமாற்றம் அல்ல. பின்னே?

உமாவும் ரகுவும் ஒரே அலுவலகத்தில் மூன்று ஆண்டுகள் ஒன்றாகப் பழகினார்கள். அவர்களுடைய மணப்பொருத்தம் ஒன்றும் திடீரென மலர்ந்த காதலின் விளைவு அல்ல. மெல்ல மெல்ல ஒரு முடிவை நெருங்கி, மணம் செய்து கொள்வதே இருவருடைய வாழ்க்கையிலும் மணம் பரப்ப வழி செய்யும் என்று உணர்ந்து, அதற்கென்ற ஒரு நாளையும் குறித்து முடிவு செய்து, இரண்டு பேருமாகத் திருமணத்துக்கு ஒரு வார லீவும், தேநிலவுக்கு இரண்டு வார லீவும் வேண்டும் என்று மானேஜிங் டைரக்டருக்குத் தனித் தனிக் கடிதம் எழுதிக் கொண்டு போய் நின்று, முகம் சிவக்க ஒப்புதல் வேண்டிய நிலைக்குப் பிறகு தான் —

அம்மாவுக்கு ரகு கடிதம் எழுதினான்.

அதுதான் அவளுக்கு அத்தனை கோபம்.

இருவருமாக நேரில் போய்ப் பார்த்த போது, மாமியாரின் பார்வையின் முழு வெறிச்சை அவனாலேயே தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. நல்ல தூக்கத்தின் நடுவில் நேர்ந்த திடீர் விழிப்பைப் போலக் கண்களில் முழுச் சிவப்பு. கோபமா? ஏமாற்றமா? தனியாக விடப் பட்டதை உணர்ந்ததே போன்ற ஒதுக்கமா?

"உமாவை எனக்கு மூணு வருஷமாத் தெரியும் அம்மா! ரொம்ப நல்ல பெண். எல்லா விதத்திலும் எனக்கு ஒத்துப் போவாள். எனக்குத் தெரியும். அதனால்தான்" —

சொல்லிக் கொண்டே வந்த ரகு நிமிர்ந்து தாயின் முகத்தைப் பார்த்ததும் பேச்சை நிறுத்திக் கொண்டான். மூன்று வருஷங்களாகப் பழகியவளுக்கு முன் முப்பது வருஷங்களாக உடன் இருந்து வளர்ந்தவள் தோற்றுப் போனதை உணர்ந்த வெறுமை அங்கே நிறைந்திருந்தது. உள் பரபரப்பைத் தாங்க முடியாமல், ஒரு கையால் மார்பை அழுத்திக் கொண்டு உள்ளே போய்விட்டாள்...

அப்புறம் கலியாண ஏற்பாடுகள் எதிலுமே கலந்து கொள்ளவில்லை. முகூர்த்த வேளையில், தாலியை எடுத்துக் கொடுத்த போது, கூட நின்றவள்தான். தேநிலவுக்கு அனுப்பக் கூட ரெயில் வரையில் வந்து நிற்கவில்லை. அவர்களை அனுப்பிய கையோடு அவளும் கிராமத்துக்குக் கிளம்பிப் போய் விட்டாள். முப்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ரகுவிற்கும் அவனுடைய அம்மாவுக்கும் நடுவில் ஒரு திரை விழுந்து விட்டது.

இந்த மூன்று ஆண்டுகளாக ஒருமுறை கூடப் பார்த்துக் கொள்ளவில்லை. பண்டிகை நாட்களிலும் கூட நாலு வரிக் கடிதமாக ஓர் ஆசீர்வாதக் கார்டு மட்டும் வந்து சேரும். அவர்களை வரும்படி அழைக்கவும் இல்லை.



அன்னையர் தேவை

"நாங்க சின்னஞ்சிறு அரும்புகள்.
பூத்துக் குலுங்க இருக்கும் புத்தம் புதுமலர் அரும்புகள்.
நல்ல வாசமுள்ள மலர்களாக மலர விரும்பும் குழந்தை அரும்புகள்.
ஆனால் அன்பும், ஆதரவும் அளிக்க எங்களுக்கு அம்மா இல்லை.
கொஞ்சி விளையாட, அரவணைக்க, பரிவோடு உணவு ஊட்ட அம்மா இல்லை.
அம்மா வேண்டும் - ஆசை அம்மா எங்களுக்கு வேண்டும் என்று நாங்கள்
மிகவும் ஏங்குகிறோம்."

— அன்பைத் தேடும் குழந்தைகள்

தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலும் இல்லை, தாயின் அன்புக்கு ஈடு இணை வேறெதும் இல்லை என்பது நாம் அறிந்த உண்மை. அந்தத் தாயின் அன்பு கிடைக்காமல் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் இவ்வாறு ஏங்குகின்றன.

அன்புக்கும், பாசத்துக்கும் ஏங்குகின்ற அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தாயாக நீங்கள் ஏன் ஆகக்கூடாது? ஓர் உன்னதத் தாயாக, அந்தக் குழந்தைகளை, அன்புடனும் பாசத்துடனும், குடும்ப சூழ்நிலையில், வளர்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் லட்சியமும் தங்களுக்கு இருந் தால், அதை நிறைவேற்ற, இதோ எங்கள் குழந்தைகள் இல்லங்கள் சிறந்த வாய்ப்பளிக்கின்றது.

கோவை மாவட்டம், மதுக்கரையில் 20 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமைந்துள்ள எங்கள் குழந் தைகள் இல்லம் ஒவ்வொன்றும் பெரியதாகவும், மிக அழகுடனும், எல்லா வசதிகளுடனும் அமைக்கப்பட்டுள்து.

குழந்தைகளைப் பரிவுடன் வளர்க்க விருப்பம் உடைய தங்களைப் போன்ற பெண்களுக்கு இது மிகவும் உகந்த பணியாகும். அமைதி நிறைந்த இயற்கை அழகுடன் கூடிய சூழ்நிலையில், மனநிறைவையும் நிம்மதியையும் தரும் பணி இது.

அன்னையர் பணிபுரிவோர்க்கு இருப்பிடமும், உணவும், ஊதியமும் அளித்து அவர்களை குழந்தைகள் குடும்பத்தில் முக்கிய ஆதாரமாக ஏற்றுக் கொண்டு, அவரது வாழ் நாள் முழுவதும் மிகுந்த பாதுகாப்பை அளிக்கிறது எங்கள் அமைப்பு.

திருமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் இல்லாதவர்/கணவனால் கைவிடப்பட்டவர், அல்லது கணவனை இழந்தவராக 25 வயதுக்கு மேல் 35 வயதுக்கு உட்பட்டவராக தாங்கள் இருந்து பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட படிப்பு படித்தவராகவும், தனக்கென்று குழந்தைகள் ஏதும் இல்லாதவராகவும், குழந்தைகள் பணியில் ஈடுபாடு உடையவராகவும் தாங்கள் இருந்தால் முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

எம்.இ.சி. டிரஸ்ட்,

தபால் பை எண் : 6,மதுக்கரை (அஞ்சல்), கோவை - 641 105.

என்ன உறுதி இந்த மறுப்பிற்கு, முறுக்கேறிய பட்டுக்கயிற்றைப் போல?

அதனால் அவர்களுடைய மணவாழ்க்கையில் பெருங்குறை ஏதும் நேர்ந்து விடவில்லை. அடுக்கடுக்காய் எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகள் அவற்றின் தனிமணத்தோடு. அவர்கள் மட்டுமே புரிந்து கொண்டு ரசித்த இரகசியமான ரசனைகள் அவை தந்த தனிச் சுகத்தோடு. வாழ்க்கையில் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டது மட்டும் இன்றி, உப்பும் புளியும் காரமும் சேர்ந்தது போன்ற, ஊடல்கள், பிணக்குகள், தாபங்கள் எதற்குமே குறையில்லை.

ஒரே ஒருகுறைதான்.

குழந்தையாக இருந்த போதே தாயை இழந்து விட்டாள். மணம் செய்து கொண்ட பின் மாமியாரும் கிடைக்கவில்லை. அன்பெனும் நிழலில் ஒதுங்க வாய்ப்பில்லாவிடினும், கண்டிப்பும் முறுக்குமாகக் கயிற்றினால் கட்டிப் போடக் கூடிய ஒரு பாசத்தைக் கூட அவள் உணர முடியாமலே போய்விட்டது. அப்படியே மூன்று வருடங்கள் ஆகிவிட்டன.

இப்போது....

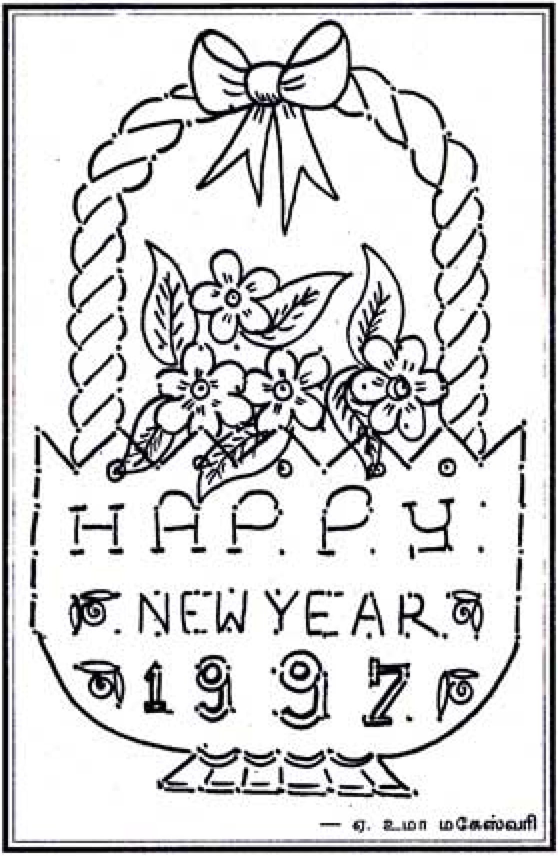
வாழ்க்கையில் அவளை வளர்த்த தந்தையைத் தவிர, அவளுடைய அன்பையும், உணர்வையும் பகிர்ந்து கொண்டது ரகு மட்டும்தான்.

தாயில்லாத பெண்ணாக வளர்ந்ததால் அப்பாவுக்கு அவள் அருமை. அவள் செய்வது எதையும் அவளுடைய தந்தை குறுக்கிட்டுக் கேட்டதே இல்லை. அவளுடைய போக்கின் படி விட்டு, அவளிடமிருந்து வரும் எதிர்ப்புகளையும் குமுறல்களையும் கூட இன்முகம் மாறாமல் ஏற்றுக் கொள்வார். கல்லூரியில் சேர்ந்ததும், பிறகு வணிகத்துறையில் பட்டம் தேடிக் கொண்டதும் கூட அவளுடைய இஷ்டப்படிதான். அவளுடைய தந்தை குறுக் கிடவே இல்லை. நிச்சிந்தையான அவளுடைய சிரிப்பு எதிலுமே ஒலித்தது. படிப்பானாலும், வேலையானாலும் கூட.

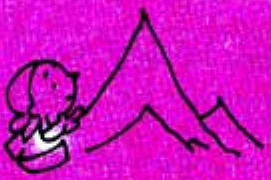
அவள் 'இப்படிச் செய்ய வேண்டும்' என்று கட்டுப்படுத்தியது இப்படிச் செய்தது சரிதானா என்று மதிப்புரை செய்தது, தவறானால் திருத்தி வழிகாட்டியது ரகுதான். வாழ்க்கையில் அப்படி ஒருவரை அவனிடம்தான் அவள் அறிந்து கொண்டாள். தன்னை அப்படி வழிக்குக் கொண்டுவரும் ஒருவரைத்தான் அவளுடைய மனமும் அவளுடைய கட்டற்ற வாழ்க்கையில் நாடியதோ என்னவோ? அவனை முதன் முதலில் சந்தித்த நாளாய் ரகுவை அவளுக்குப் பிடித்துப் போய்விட்டது.

அதற்காக அவர்கள் வேறு விதமாக நினைத்து நெருங்கிப் பழகியதில்லை. அலுவலகத்துக்கு வெளியில் சந்தித்துக் கொண்டதும் இல்லை. சேர்ந்து ஒருநாள் எங்கேனும் போய்த் தேநீர் கூட அருந்தியதில்லை. இருவரும் ஒரே துறையில்தான் வேலை பார்த்தார்கள். வேலையில் அவளுக்கு ஒருபடி மேலே இருந்து அலுவல்களைக் கவனிக்கும் பொறுப்பு அவனுடையது. அதனால் அடிக்கடி அவன் இருக்கும் இடத்துக்குப் போய் உட்கார்ந்து வேலைகளைச் சரிபார்க்க நேரிடும். ஆயினும் அவர்கள் மன அண்மையுடன் ஒரு நாளும் பேசிக் கொண்டதே இல்லை.

அப்படியே நாட்கள் நகர்ந்திருக்கும். அந்தப் பாராட்டும் பதவி உயர்வும் வாராமல் இருந்திருந்



— ஏ. உமா மகேஸ்வரி



"மலையின் உச்சியை அடைகிற வரைக்கும், மலையின் உயரத்தை அளக்காதே. உச்சியை அடைந்த பின் அது எவ்வளவு சிறியது என்பதை அறிவாய்!"

யாரோ

— பி. ராஜசேகரன்

தால்....

கம்பெனியின் முக்கியமான 'காண்டிராக்ட்' ஒன்று கைகூடிக் கிடைக்க, ரகுவின் முப்பது நாள் உழைப்பு காரணமாக இருந்தது. அதற்கான குறிப்புகள் எல்லாவற்றையும் தொகுத்துக் கொடுத்து, உடன் இருந்து கடிதங்களையும் எழுதிக் கொடுத்தாள் உமா. மானேஜிங் டைரக்டர் ரகுவைக் கூப்பிட்டு அனுப்பினார். பாராட்டிக் கைகுலுக்கிக் கையில், அந்தக் கடிதமும் சிறப்புப் பரிசளிப்புத் தொகையும் கொண்ட கவரைக் கொடுத்தனுப்பினார்.

அது ரகுவிற்குப் பதவி உயர்வு அளிக்கப் பட்டிருந்த கடிதம். அவருக்கு நன்றி சொல்லப் போன ரகு, தனது இடத்துக்குத் திரும்பி வந்த போது, தனியான முக மலர்ச்சியோடு வந்தான். அவனைப் பாராட்ட வந்த உமா, அவனுடைய முகத்தில் தெரிந்த தனிக்களையைப் புரிந்து கொண்டாள்.

"என்ன ஆச்சு ரகு ஸார்?"

"என்னைப் பாராட்டினார். இந்த உயர்வுக்குத் தகுதி உள்ளவன் என்று சொன்னார்...."

"அவ்வளவுதானா?"

"கூடவே இன்னொரு வார்த்தையும் சொன்னார். இந்த வேலைக்கு என்னுடன் துணையாக இருந்த பெண்மணி எனக்கு வாழ்க்கையிலும் கூட....."

அவனுடைய முறுவல் முகத்தில் அழகாகப் படர்ந்தது. செல்லமாகக் கனிந்த அந்தக் கடைசிச் சொற்கள், அவளுடைய முகத்தில் எதிரொலியை தேட ஆரம்பித்தன. அவள் தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

"எஸ்! நீயும் அப்படி நினைக்கிறாயா உமா?"

"நினைத்ததுண்டு. ஆனால் கேட்க முற்பட்டதில்லை..."

"இப்போது..."

"எஸ். அப்படிக் கேட்கலாம் என்று தோன்றுகிறது!" இருவருடைய சிரிப்பும் கோத்துக் கலந்து கொண்டது. பார்வையாலேயே அவளை நாடி ஒன்றிப் போனான் ரகு.

அப்புறம் முடிவெடுக்கத் தாமதம் ஆக்கவில்லை. உமாவின் தந்தை அவனுடைய ஆசைகளை என்றுமே மறுத்ததில்லை. அனுமதி என்று இல்லாவிட்டாலும், ஆசி கூறவாவது தேவைப்பட்டது ரகுவின் தாயிடம்தான்.

அங்கேதான் ஓரளவு ஏமாற்றம் காத்திருந்தது. மூன்று ஆண்டுகளாக இந்த உண்மையை இரகசியமாகவே காப்பாற்றி வைத்திருந்து, இப்போது வெளியிடுவதாகத்தான் கருதினாள் அவள். அந்த ஏமாற்றம் கோபமாக மாறிப் புகைந்தது. ரகு சொன்ன சமாதானம் எதையுமே அவள் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை.

அன்று பிரிந்து போனவள்தான் --

மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இப்போது வருகிறாள். முதன் முறையாக அவள் அந்த வீட்டின் தலைவியாக இருந்து செய்யும் வேலைகளை மதிப்பிட வருகிறாள். அதற்குரிய முழுத் தகுதி அவளுக்கு இருக்கிறதா என்பதை அன்று அவள் ஆராய்ந்து பார்க்கவில்லை. ரகுவின் வாழ்க்கையில் உமாவின் பங்கை ஒரு பொருட்டாகக் கூடக் கருதியதில்லை.

இப்போது அவர்களுடைய வீட்டுக்கு வருகிறாள். அவளுடைய காரியங்கள், சமையல், வீட்டு நிர்வாகம் ஒவ்வொன்றையும் மதிப்பிடவா? பாராட்டவா? குறைசொல்லவா? சிறு குழந்தையைப் போல உதட்டைப் பிதுக்கிக் கொண்டாள். நினைத்துப் பார்த்தால் அவளுக்கே வேடிக்கையாக இருந்தது.

குறையென்று சொல்ல அவளுடைய வாழ்க்கையில் பிரமாதமாக ஏதுமில்லை. ஒருவருக்கு மற்றவராய் அலுவலகத்தில் பழகியதைப் போலவே, வீட்டிலும் பழகினார்கள். வாழ்க்கையின் இன்பப் பகுதிகளைச் சுவாரசியமாகவே அனுபவித்தார்கள். அப்படியே கொஞ்ச நாளைக்குச் சுதந்திரமாக இருக்கலாம் என்று ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்வதைக் கூடத் தள்ளிப் போட்டிருந்தார்கள்.

இருந்தும் ஏதோ ஒரு வெற்றிடம் தெரியத்தான் செய்தது. அதிலும் சில நாட்களாக அது பெரிதாகவே வளர்ந்து தெரிந்தது. பொங்கித் ததும்பி நுரை உடைந்தாற் போல ரகு சொன்னான் --

"நான் அம்மாவைக் கட்டாயம் வரணும்னு சொல்லி வற்புறுத்திக் கடிதம் போட்டிருக்கேன். உன்னிடம் சொல்லலை. அம்மா வந்து நிற்கும் போது நீ பிரமிக்கப் போகணும்னுதான் --"

உமாவிற்குச் சட்டென்று பதில் வரவில்லை.

"என்ன திருதிருன்னு முழிக்கறே உமா?"

"நானும் சொல்லணும்னுதான் இருந்தேன்.

அம்மாவைக் கட்டாயமா வரணும்னு சொல்லி நானும் ஒரு கடிதம் எழுதிப் போட்டிருக்கேன்."

இருவரிடமும் இருந்து ஒரு சிரிப்புப் புறப் பட்டது. அதுவரை அவர்கள் அப்படிச் சிரித் ததே இல்லை. விள்ளாமல், குறையாமல், அடுக் கடுக்காய் உதிர்ந்த சிரிப்பு. அதன் இரகசியத் துவமே தனியாக இருந்தது.

இப்போது அம்மா வரப் போகிறாள் ரகு விற்கு —

மாமியார் வரப் போகிறாள் அவளுக்கு —

இன்றைக்கு அந்த வீட்டில் காலடி எடுத்து வைக்க வருகிறாள்....

மணி பன்னிரண்டு.

இன்னும் சற்று நேரத்தில் ரெயில் நிலையத் தி்லிருந்து ரகு அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு வந்து விடுவான். சமையல் முடிந்து விட்டது. இரண்டு கறியும், ஒரு கூட்டுமாக, மைசூர் ரஸம் வைத்து, ஒரு பாயசம் கூட வைத்து

'அட! இந்தப் பெண்ணுக்கு இப்படி யெல்லாம் கூடச் சமைக்கத் தெரியுமா?' என்று மாமியார் மூக்கில் விரலை வைக்க வேண்டும்...

ஹாலிலிருந்து சமையலறை வரை, ஒவ் வொரு இடத்தையும் ஒழித்து, திருத்தி, அழகு படுத்தி, ஒவ்வொரு மூலையும் 'பளிச்'சென்று ஒளி விடும்படி செய்து மாமியாரை பிரமிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற முனைப்பு எதிலுமே தெரிந்தது.

எல்லாவற்றையும் முடித்து, குளித்து, மாற்றுப் புடைவை உடுத்தி, கூந்தலைப் பின்னிக் கொண்டிருந்த சமயம், வாசலில் 'கிணிங்'கென்ற ஒலி கேட்டது. 'குப்'பென்ற தோர் உணர்வு ரோமக்காலின் வழியே உள் புகுவது போலிருந்தது. அவர்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

கதவைத் திறந்தாள்.

அவர்களேதான்! ரகுவின் பின்னால் நின்ற மாமியார் மெதுவாக உள்ளே காலடி எடுத்து வைத்தாள். பேச்சு வரவில்லை. அமைதியைக் கலைக்க மனமில்லாதவளாக ஏதோ தயங்கி னாள். உமாவும் பேசவில்லை.

"உமா! அம்மா...." ரகுவின் குரல் அவளைத் தட்டி எழுப்பிற்று. சட்டென்று, கல்லிலிருந்த மௌனம் கரை உடைந்தது.

"வாங்கோம்மா! ரொம்ப நாளாக் காத்துண் டிருந்தோம். அதுவும் உங்கபிள்ளை" சட் டென்று ஏதோ உணர்ச்சி பொங்கித் தொண் டையை அடைத்துக் கொண்டது. உமாவை இடையைச் சுற்றி அணைத்து இழுத்துக் கொண்டாள் அவள்.

சமையலறைக்குள் இருவரும் சேர்ந்தே நுழைந்தார்கள். கையிலிருந்த பையைப் பிரித்து, சம்புடம் ஒன்றைத் திறந்து நீட்டினாள்.

திரட்டுப்பால்.

"இந்த மாதிரி சமயத்துலே இப்படிக் கொண்டு வரதுதான் வழக்கம். அருமையாக அம்மா தன் பெண்ணுக்குச் செய்துண்டு வரு வாள். நானும் கொண்டு வந்தேன். ரகுவிற்கு மட்டும் அல்ல. உனக்கும் நான் அம்மாதான்" குரல் உடைந்து உணர்ச்சிகளை மீறிப் பெரு கிற்று. உமாவால் பேச முடியவில்லை. இளம் வயதில் காணமற் போன தாய் மீண்டும் உயிர்த்து வந்தது போல இருந்தது.

"நீ எழுதலை. ரகு கூடமா எழுதி இருந்தான். எனக்கு மனசு கேட்கலை. உன்னைப் போல ஒரு பெண் தாயன்புக்கு இந்த சமயத்துலே எப்படி ஏங்குவான்னு எனக்குத் தெரியும். வந் தால் நீயும் கையை நீட்டி அழைப்பேன்னு ஒரு தைரியம். ஏன் என்றால் நீயும் இப்போ அம்மா ஆகப் போற பெண். அம்மாவின் ஏக்கங்களும் ஆசைகளும் உனக்கும் போகப் போகப் புரியும்...."

உமாவின் தலையை மார்பில் சாய்த்து, கூந் தலை மெல்ல வருடிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தாள் அவள். பிடிவாதம் நொறுங்கி அன்பெனும் அமுதம் பொங்கித் ததும்பத் தொடங்கி இருந் தது அங்கே!

நார்த்தங்காய் ஜாம்



நார்த்தங்காயை நறுக்கி விதைகளை எடுத்து, உப்பும், புளியும் சேர்த்து குக்கரில் வேக வைக்கவும். நன்றாக வெந்த தும், மிக்சியில் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொண்டு வெல் லப்பாகு வைத்து நல்ல மூற்றிய பாகு வந்ததும் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கும் போது கடுகு, பச்சை மிளகாய் இரண்டு தாளிக்கவும். இது தொட்டுக் கொள்ள மிகச் சிறந்தது. உடம்புக்கும் நல்லது. பிரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் வெகு நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். வாயுத் தொல்லைகள், அஜீரணக் கோளாறு இவை களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து.

— தங்கம் ராமஸ்வாமி

வீட்டு வேலை செய்யும் குழந்தை நன்றாகப் படிக்கும்!

குழந்தைகளுக்கு நல்ல கல்வித் தகுதி கொடுக்க வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமை. நல்ல பள்ளியில் சேர்ப்பதோடு அவர்களது கடமை முடிந்து விடவில்லை. குழந்தைகளின் கவனத்தை படிப்பிலிருந்து திசைதிருப்பக் கூடிய அம்சங்கள் இப்பொழுது அதிகம் இருக்கின்றன. படிப்பில் அவர்கள் சிறந்து விளங்க சில நல்ல உத்திகளை, பெற்றோர்களுக்குக் கூறுகிறார்கள், விருது பெற்ற சிறந்த ஆசிரியர்களும், மனோதத்துவ நிபுணர்களும்!

இல்லத்தில் பெற்றோர்களுக்குச் சிறு, சிறு உதவிகளைச் செய்யும் குந்தைகள் படிப்பில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள் என்பது நிபுணர்களின் கருத்து. அவர்களுடைய அறையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, எடுத்த பொருட்களை எடுத்த இடத்தில் வைப்பது, சாப்பாட்டிற்கு எல்லாவற்றையும் மேஜையில் எடுத்து வைப்பது போன்ற வேலைகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இத்தகைய வேலைகள் எடுத்த வேலையை ஒழுங்காக முடிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கின்றன. மேலும், தங்களுடைய இல்லத்தில், பள்ளியில், சமூகத்தில் தங்களுக்கு உரிய பொறுப்பை குழந்தைகள் உணருகிறார்கள். இதனால் நல்ல மாணவர்களாகவும் விளங்குகிறார்கள் என்கிறார்கள் ஆசிரியர்கள்!

உங்கள் குழந்தையின் மதிப்பெண் குறைகிறதா? அதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று தொலைக்காட்சி என்று கூறுகிறார்கள். தொலைக்காட்சி நெருப்பைப் போன்றது. நம்முடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்போது நெருப்பு நல்லவிதத்தில் பயன்படுகிறது. அதே கை மீறிப் போகும் போது அழிவைத்தான் தேடித் தருகிறது. நல்ல நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர, மற்றவைகளை குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடாது என்பதில் பெற்றோர்கள் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். தொலைக்காட்சி



குழந்தைகளுக்கு ''வீடியோ கேம்'' வாங்கித் தரும் பெற்றோர்களே! ஓர் எச்சரிக்கை! அதிக நேரம் விளையாடும் குழந்தைகள் மனோதத்துவ ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று இத்தாலிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்து இருக்கிறார்கள். அதிக நேரம் விளையாடுவதால் விளையாட்டு சந்தோஷத்தைக் கொடுப்பதில்லை, தூக்கமும் வருவதில்லை என்று கண்டறிந்து இருக்கிறார்கள்.

ஆதலால் பெற்றோர்கள் அவர்கள் வீடியோ கேம் விளையாடும் போது 20 நிமிடத்திற்குப் பிறகு அவ்விளையாட்டை நிறுத்திவிட்டு வேறு செயல்களில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும்.

— ஜெயந்தி சுந்தர்



மாணவர்களை விளையாடுவதிலிருந்து, மற்ற புத்தகங்களைப் படிப்பதிலிருந்து, உருப்படியான வேலை செய்வதிலிருந்து (Constructive Activities) தடுக்கிறது. சிந்தித்துச் செயல்படும் திறன் சிறிது, சிறிதாகக் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, படிப்பும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைப் போன்றே சுலபமானதாக இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர் பார்ப்பை மாணவர்களிடம் பதியவைக்கிறது.

எந்த வகுப்பாக இருந்தாலும் சரி! பள்ளியோ, ட்யூஷன் வகுப்போ எதுவானாலும், விடுமுறை அதிகம் எடுக்காமல் நேரத்திற்குச் செல்லுகிறார்களா என்பதில் பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நேரத்திற்குச் செல்வது குழந்தைகள் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற வெகுவாக உதவுகிறது என்கிறார்கள் ஆசிரியர்கள்.

குழந்தைகளை உரக்கப் படிக்க வையுங்கள். பெற்றோர்கள் படித்துக் காண்பிக்கலாம். ஒரு நாளைக்குப் பத்து நிமிடம் இவ்வாறு செய்தால் கூட குழந்தைகளிடம் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். பாடப்புத்தகங்களைத் தவிர, பொது அறிவுப் புத்தகங்கள், நல்ல கதைப் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றையும் படிக்கச் செய்யலாம். மாணவர்களின் மதிப்பெண்கள் குறைவதற்கு முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று, உங்கள் இல்லத்தில் நல்ல புத்தகங்களைக் கொடுத்து படிக்க வைக்காமல் இருப்பது! இது நிபுணர்களின் கருத்து.

உங்கள் குழந்தை விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டுகின்றானா? வரைவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றானா? அவனுடைய ஆர்வத்திற்கு மதிப்புக் கொடுத்து அந்தத் துறையிலும் உற்சாகப்படுத்துங்கள். விளையாட்டு, போன்றவைகளும் நல்ல பழக்கங்களைத் தோற்றுவிக்க வல்லவை. அவர்களை அறியாமலேயே அவர்களுடைய படிப்பிற்கும் அது உதவும். அதே சமயத்தில் அவர்களுக்கு அதிக சுமையைக் கொடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படித்து முன்னேறுவதற்கு குறுக்கு வழி எதுவும் கிடையாது. ''உழைப்பு, கவனம்'' அதற்கு அவசியம் என்ற கருத்தை அவர்கள் மனத்தில் ஆழப் பதிய வையுங்கள்! பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்குப் படிப்பதில், வீட்டுப் பாடங்கள் செய்வதில் உதவ வேண்டும். ஒரு வேலையைச் செய்யச் சொல்லும் போது அவர்கள் அதைச் சரியாகச் செய்கிறார்களா? என்று கவனித்து, சரியாகச் செய்தால் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்த வேண்டுவது அவசியம். குழந்தைகள் படிப்பில் சிறந்து விளங்குவது பெற்றோர்கள் கையில்தான் இருக்கிறது!

— ஜெயந்தி சுந்தர்

பொருள் : கொழுப்பு இல்லாத உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

வெண்டைக்காய் தோசை - பூண்டு சட்னி



* வசந்தி



* ஹேமலதா



* இந்திரா

இம்மாத இல்லத்தரசி

எல்லாவிதமான சத்துக்களும் அடங்கிய ஒரு முழுமையான காய் வெண்டைக்காய். இதில் கால்சியம், இரும்பு, அயோடின் போன்ற தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின் எ, சி, மற்றும் கொழ கொழுப்பான வெண்டைக்காய் ஒன்றிற்கே உரித்தான பெக்டின், மாவுப் பொருட்கள், எல்லாவற்றிற்கு மேலாக மிக முக்கியமான நார்ச்சத்து இதில் ஏராளமாக உள்ளது. இந்த நார்ச்சத்து நம் இரத்தம், மற்றும் உடல் உறுப்புகளில் படிந்துள்ள வேண்டாத பொருட்களை, எப்படி நம் வீட்டில் துடைப்பத்தைக் கொண்டு வேண்டாத குப்பைகளைத் தள்ளுகிறோமோ, அதே போல தள்ளி விடுகின்றது. கொழுப்பை உறிஞ்சுகின்றது. மேலும் குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும் பொருட்களும் வெண்டைக்காயில் உள்ளது.

பொதுவாக நாம் வெண்டைக்காயை சமைக்கும் பொழுது அதன் கொழ கொழப்புத் தன்மையைப் போக்குவதற்கு நிறைய எண்ணெய் விட்டு வதக்குகிறோம். இதனால் அதன் சத்துக்கள் முழுவதும் மறைந்து விடுகிறது. அதற்குப் பதிலாக வெண்டைக்காயை தோசையாக செய்து சாப்பிடலாம். தோசை செய்யும் பொழுது அதன் பலன் நமக்கு நிறைந்த அளவு கிடைக்கிறது.

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 300 கிராம்

வெண்டைக்காய் - 20 முதல் 25 காய்கள்

உப்பு - தேவையான அளவு

புளித்த மோர் - 100 கிராம்

செய்முறை :

அரிசியைக் களைந்து ஊற வைத்து, பின் அரைக்கும் பொழுது வெண்டைக்காயை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இதை வார்க்கும் பொழுது புளித்த மோர் கலந்து தோசைக் கல்லில் லேசாக எண்ணெய் விட்டு வார்க்கவும். இது மிகவும் சுவையாக இருப்பதுடன் உடலுக்கும் மிகவும் நல்லது.

இரண்டு தோசை சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறைந்த உணர்வைத் தரும். நீரழிவு நோயாளிகள், கொழுப்பு இரத்தத்தில் அதிகம் உள்ளவர்கள், எடை குறைப்பவர்கள், மற்றும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற உணவு. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதை அடிக்கடி செய்து சாப்பிடலாம். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள பூண்டு சட்னி சிறந்தது.



பூண்டு சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :

பூண்டு - 10 பல்

புதினா, கொத்தமல்லி - போதுமான அளவு (பூண்டு வாசனை அதிகம் தெரியாமல் இருப்பதற்கு)

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு (தோல் சீவிக் கொள்ளவும்)

புளி - சிறிதளவு

வற்றல் மிளகாய் - 3

உளுத்தம் பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

பூண்டு, புதினா, கொத்தமல்லி, இஞ்சி இவற்றை வதக்கிக் கொள்ள



உபயோகம் செய்த கொசு 'மேட்' களைத் தூர எறிந்து விடாதீர்கள். அவற்றை சின்னச் சின்னத் துண்டங்களாய் நறுக்கி சாம்பிராணிக் கரண்டியில் போட்டுக் கொளுத்தி விட்டு சாம் பிராணிப் பொடியை மேலாகப் போட லாம். கொசுவும் ஓடி விடும், சாம் பிராணிப் புகையால் வீடும் கம கமக்குமே!

— தங்கம்

வும். பின் வற்றல் மிளகாய், புளி, பருப்புகளை வறுத்து உப்பு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பூண்டில் உள்ள டை-சல்பைட் என்ற பொருள் கொழுப்பை குறைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது.

இந்த வெண்டைக்காய் தோசை - பூண்டு சட்னி, ஓர் முழுமையான மருத்துவ குணம் வாய்ந்த ஒரு சிறந்த சிற்றுண்டி.

— டாக்டர் இராம பத்மப்ரியா, சென்னை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பீஸ் பாத்

'டயட்! ஃபேட்' (Diet, Fat) என்ற அலறல்களுக்கு நடுவில் வெறும் வேக வைத்த காய்கறிகளையும் சுவையற்ற உணவுகளையுமே சாப்பிட்டுப் பழக்கப்பட்டவர்களே. இதோ ஒரு சுவையான புலாவ்!

தேவையான பொருட்கள் :

பாஸ்மதி (அ) பச்சரிசி - 1 கப்
பச்சைப் பட்டாணி (உரித்தது) - 1 கப்
பச்சை மிளகாய் - 1
ஏலக்காய் - 1
லவங்கம் - 4
பூண்டுப்பல் - 6
கொத்துமல்லித் தழை - 1 கைப்பிடி
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
நெய் - 2 ஸ்பூன்
தண்ணீர் - 2 கப்

செய்முறை :

கழுவிய அரிசியை 3 நிமிடங்களுக்கு 2 கப் நீரில் ஊறவைக்கவும். பச்சை மிளகாய், ஏலக்காய், லவங்கம், பூண்டு, கொத்துமல்லி இவற்றை நசுக்கி, நைஸாக இல்லாமல் சிறிது அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய், மற்றும் நெய்யை ஊற்றி அதைக் காயவைக்கவும். சிறிது காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறி ½ நிமிடம் ஆனதும் பட்டாணியைப் போட்டு, ஒரு நிமிடம் வரை நன்கு வதக்கவும். பிறகு சீரகத்தைப் போட்டு ½ நிமிடம் கழித்து, அரிசியைப் பிழிந்து அதில் போட்டு சிறிது நேரம் 2 நிமிடம் வரை கிளறவும். பிறகு 2 கப் தண்ணீர் விட்டு உப்பு போட்டு குக்கரில் 5 நிமிடம் வேக வைத்து இறக்கவும். சுவையான பீஸ்பாத் ரெடி!

(பி.கு.) வெங்காயப் பச்சடியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— வி. ஹேமலதா, சென்னை - 17.

மூன்றாவது பரிசு ரூ. 100/-

புல்கா

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 2 கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
தண்ணீர் - பிசைவதற்கு ஏற்றவாறு

செய்முறை :

2 கப் கோதுமை மாவை தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கட்டியாகப் பிசையவும். பிறகு அப்பளம் இடுவது போல், மெல்லியதாக இட்டு அடுப்பில் வைத்திருக்கும் தோசைக் கல்லில் இரண்டு நிமிடம் போட்டுப் பிறகு திருப்பிப் போடவும். பிறகு இரண்டு நிமிடம் கழித்து தோசைக் கல்லை எடுத்து விட்டு அடுப்பில் அப்பளம் சுடுவது போல் சுட்டு எடுக்கவும். இவ்வாறு சுடும் போது ரொட்டி பூரி போல நன்றாக உப்பி வரும். இது சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியாக இருக்கும். எண்ணெய் விடாத கொழுப்பில்லாத சத்தான உணவாகும்.

புல்காவிற்கு தொட்டுக் கொள்வதற்கு :

வெங்காய சட்னி :

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 4 (பெரிது)

தக்காளி - 3 (பெரிது)
பச்சை மிளகாய் - 2
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
கொத்துமல்லி - சிறிது
கறிவேப்பிலை - சிறிது
சீரகம் - சிறிதளவு
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - தாளிக்க தேவையான அளவு

செய்முறை :

வெங்காயம், தக்காளி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சீரகத்தைப் போடவும். சீரகம் நன்றாகப் பொரிந்தவுடன் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயம், தக்காளி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வெந்தவுடன் உப்புப் போட்டுக் கிளறவும். இறக்கிவைக்கும் முன் கொத்துமல்லி தழையைப் போடவும்.

— சீதா விஸ்வநாதன், செகந்திராபாத் - 15.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

முட்டுக்கிளி

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1 டம்ளர்
துவரம் பருப்பு - ¼ டம்ளர்
பயத்தம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை :

புழுங்கலரிசி, துவரம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு முதலியவற்றை 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் களைந்து நறநறவென்று அடைக்கு அரைப்பது போல அரைக்கவும். மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்துப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெயில் கடுகு உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறி சிறிது நேரம் தணிந்த நெருப்பில் வாணலியிலேயே மூடி வைக்கவும். உப்புமா மாதிரி ஆகிவிடும். பிறகு சிறிது தண்ணீர் தொட்டுக் கொண்டு விரல் நீளத்துக்கு குலாப் ஜாமூன் மாதிரி மாவை உருட்டிக் கொள்ளவும். மொத்தம் உருட்டிய பிறகு ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

பிடித்தவர்கள் தேங்காய் துருவலைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம். மங்களூர் பலகாரம் இது. நம் உப்புமா கொழுக்கட்டை மாதிரியே கொழுப்பு இல்லாத பலகாரம். சோயா மாவையும், கலந்து தயார் செய்யலாம்.

— இந்திரா ராகவன், சென்னை - 28.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

கோதுமை ரவை இட்லி

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - 1 கப்
இஞ்சி - 1 துண்டு
பச்சை மிளகாய் - 2
மிளகு, சீரகம் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

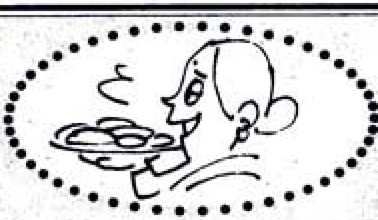
செய்முறை :

கோதுமை ரவையை நன்கு சுத்தம் செய்து அடுப்பில் வாணலி இட்டு நன்கு வறுத்து மிக்ஸியில் போட்டு பம்பாய் ரவை போல் செய்து கொள்ளவும். இதில் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகத் தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு கலந்து பின் தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் நன்கு கரண்டியால் கலக்கி 1½ மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் இட்லி தட்டில் ஒவ்வொரு கரண்டியாக ஊற்றி ¼ மணி நேரம் வேக வைத்து இறக்கவும். பின் சூடாகப் பரிமாறவும்.

— ஆர். வசந்தி இராமச்சந்திரன்,
கடலூர் - 2.

உப்பு பட்சணங்கள் செய்யும் போது, முதலில் இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, மாவிற்குத் தேவையான உப்பை அதில் போட்டு நுரை வரும்படிக் குழைத்து, பிறகு மாவுக் கலவையை நெய்யோடு சேர்த்துப் பிசைந்து பட்சணம் செய்யவும். கரகரவென்று வாயில் போட்டவுடன் கரையும்.

— நிர்மலா



மசாலா பொடி செய்யலாமா?



கரம் மசாலா பொடி :

தனியா	-	1 கப்
சோம்பு	-	½ கப்
மிளகாய்	-	3 (காய்ந்தது)
மிளகு	-	1 டீஸ்பூன்
கிராம்பு	-	8
பட்டை	-	2 அங்குலம்
ஏலக்காய்	-	7
வெந்தயம்	-	1 டீஸ்பூன்
கடுகு	-	1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள்பொடி	-	2 டீஸ்பூன்

சன்னா மசாலா பொடி :

தனியா	-	½ கப்
ஜீரகம்	-	2 டேபிள் ஸ்பூன்
மிளகாய்	-	2 (காய்ந்தது)
மிளகு	-	1 டேபிள் ஸ்பூன்
பட்டை	-	2 அங்குலம்
ஏலக்காய்	-	5
கிராம்பு	-	5 மஞ்சள்
பொடி	-	1 டீஸ்பூன்

வாங்கிபாத் மசாலா பொடி :

உளுத்தம் பருப்பு	-	1 கப்
கடலைப் பருப்பு	-	1 கப்
தனியா	-	½ கப்
கொப்பரை	-	¼ கப்
மிளகு	-	¼ டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி	-	½ டீஸ்பூன்
வெந்தயம்		2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம்	-	சிறிதளவு
பட்டை	-	1 அங்குலம்
மிளகாய்	-	4

புலவு மசாலா பொடி :

பொட்டுக்கடலை	-	1 கப்
கசகசா		1 டீஸ்பூன்
கோகனட் டிரை	-	2 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரி பருப்பு	-	4
பட்டை	-	2 அங்குலம்
ஏலக்காய்	-	4
கிராம்பு	-	6
பிருஞ்சி இலை	-	3
மிளகாய்	-	3

டீ மசாலா பொடி :

மிளகு	-	1 டீஸ்பூன்
சுக்கு	-	1 துண்டு
ஜாதிக்காய்	-	1 துண்டு
பட்டை	-	7
கிராம்பு	-	5
ஏலக்காய்	-	4

மேற்படி உள்ள எல்லாப் பொருட்களையும் வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து கொள்ள வேண்டும்.

— மாதங்கி கண்ணன்

இ

ஷீலு ஸ்ரீநிவாசன்:



• ஷீலு ஸ்ரீநிவாசன்

உங்கள் உள்மனம் கூறுவதைக் கேளுங்கள்

வயதில் மூத்தவர்களுக்கென்றே தொடங்கப்பட்டுள்ள பம்பாயிலிருந்து வெளி வரும் ஒரு பத்திரிகையின் ஆசிரியையான டாக்டர் ஷீலு ஸ்ரீநிவாசனை சந்திப்பது இந்தப் பகுதிக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்று தோன்றியது. செயல் பட்டோம்.

பெயரை வைத்துக் கொண்டு நீங்கள் வேறு முடிவுக்கு வந்திருக்கலாம் என்றாலும் ஷீலு ஸ்ரீநிவாசனின் பூர்வீகம் திண்டுக்கல்தான். சமூகவியலில் ஆராய்ச்சி மேற்படிப்பு முடித்த பிறகு பம்பாய் பல்கலைக் கழகத்தில் ஆசிரியையாக வேலை, பிறகு மேக்மில்லன் நூல் வெளியீட்டு நிறுவனத்தில் கார்ப்பரேட் மேனேஜர். அடுத்து டாட்டா சமூக அறிவியல் கழகத்தின் புத்தக வெளியீட்டுப் பிரிவின் தலைமைப் பதவி.

"அந்த சமயத்தில் பல்வேறு நூல்களைப் படிக்கப் படிக்க ஏற்கெனவே எனக்குள் இருந்த பொறி பெரிதாகப் பற்றிக் கொண்டது. மனவளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைகள், ஆதரவில்லாத பெண்கள், நடைபாதைகளில் வசிப்பவர்கள் (பம்பாயில் பாதிபேருக்கு நடைபாதைதான் வீடு) இது போன்ற நலிந்த பிரிவினருக்கு நான் என்ன செய்யப் போகிறேன் என்று தோன்றியது. அதே சமயம் சமூக சேவை என்று இறங்குவதைவிட, குறிப்பிட்ட பிரச்னையின் பல்வேறு இழைகளை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்குத் தெளிவாக உணர்த்தினாலே பாதி பிரச்னை தீர்ந்திடும்னு தோன்றியது."

அந்த சமயத்தில்தான் யாருமே தன் வாழ்நாளில் சந்திக்க வேண்டிய கட்டமான முதுமையைப் பற்றி ஸ்பெஷலைஸ் செய்தால் என்ன என்ற எண்ணம் வந்ததாம் அவருக்கு. "யாருமே முதியவராவதை விரும்புவதில்லை. வயதாவது



என்பதை ஏன் நெகடிவ் கண்ணோட்டத்தோடே பார்க்க வேண்டும்? ஓய்வு, ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலை, இறப்பு முதியவராவது என்றவுடனே இவைதானா ஒருவர் மனத்தில் தோன்ற வேண்டும்? இது பற்றி அறிய நிறைய நூல்களைப் படித்தேன். அவற்றில் பெரும்பாலானவை மூப்பியல் பற்றிய மருத்துவ மற்றும் சமூகக் கண்ணோட்டம் கொண்டவை.

வருடங்கள் பாட்டுக்கு போகட்டும், மற்ற படி நம்மை முதியவராக எண்ணிக் கொள்வது என்பது நம் கையில்தானே இருக்கிறது? நம் எண்ணங்களைப் புத்துணர்வோடு வைத்துக் கொண்டால், மூப்பின் நிழல் படிவதைப் பெரும் அளவு தடுத்துவிடலாமே! தீவிரமாக யோசித்ததில், 'டிக்னிடி டயலாக்' என்ற முதியவர்களுக்கான மாத இதழை கொண்டு வர முடிவு செய்தேன்'' என்றவரிடம், இதழின் பெயர் காரணத்தைக் கேட்டோம்.

''வயதானவர்கள் பணம், புகழ் இவற்றையெல்லாம் விட மிகவும் எதிர்பார்ப்பது மரியாதையை. சுய கௌரவத்தை விட்டுக் கொடுக்காமல் இருப்பதை. அதனால்தான் இந்தப் பெயர்'' என்றார்.

''குடும்பத் தலைவருக்கும் தலைவிக்கும் வயது ஆக ஆக, குடும்பத்தில் அவர்களுக்கிருக்கும் அதிகாரம் குறைந்து போகிறது. அதுவரை இவர்களே சம்பாதித்து குடும்பத்தை நடத்தியது போக, மகன் சம்பாதிக்கத் தொடங்கி விடுகிறான். இவர்களைவிட அதிகமாகவே! போதாக்குறைக்கு மருமகள் வேறு சம்பாதிப்பவளாக இருக்கிறாள்.

கிராமங்களில் வேலை வாய்ப்புகள் இல்லாததால் நகரத்துக்கு வரும் மக்கள் மிகக் குறைவான இடத்திலேயே வசிக்க வேண்டிய கட்டாயம். முதியவர்கள் இந்தச் சூழலில் தனிமைப் படுத்தப்பட்டு விட்டதாக நினைக்கிறார்கள்.

போதாக்குறைக்கு வேலையிலிருந்து ஓய்வு. ''எனக்குன்னு ஒரு விசிடிங்கார்டு கூட போட்டுக்க முடியலே. நான் யாருன்னு அதிலே போட்டுக்க முடியும்?'' என்று சில முதியவர்கள் வருத்தப்பட்டதை நான் பார்த்ததுண்டு என்றார் ஷீலு ஸ்ரீநிவாசன். அதே சமயம் இன்னொன்றையும் குறிப்பிட்டார்.

தங்கள் மகன் பிரபலமானவனாக ஆகிவிட்டால், ''என் வளர்ப்பாச்சே'' என்று கூறும் தாயும் தந்தையும், அவன் வழி தவறி விட்டால் மட்டும் அதற்குப் பொறுப்பேற்பதில்லை.

''வேண்டாத சிநேகிதம்'' என்பது போல் காரணம் கற்பிப்பார்கள். அது போன்ற தீய சக்திகளை முளையிலேயே வெட்ட வேண்டியதும் பெற்றோரின் கடமைதானே!

சில வயதான பெண்மணிகள், ''நான் House wife ஆகவே இருந்துட்டேன்'' என்று ஏதோ தவறு செய்ததைப் போலக் குறிப்பிட்டது இவருக்கு என்னவோ போல் இருந்ததாம். ''உங்கள் கணவர் சம்பாதிச்சிருக்கலாம். ஆனால் இந்தக் குடும்பம் இந்த அளவுக்குச் சிறக்க உங்கள் பங்கு நிறைய உண்டே. உங்கள் கணவர் Bread winner என்றால் நீங்கள் Home maker அல்லவா?''ன்னு அவங்களிடம் கேட்டேன்.

''சில பெண்மணிகள் இத்தனை நாள் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொண்டாகிவிட்டது. இனி மாதர் சங்கம், பஜனைக் குழுன்னு இருக்க வேண்டியதுதான்!'' என்று நினைக்கலாம். சிலர் ஏதாவது வேலைக்குப் போய் சம்பாதித்து கௌவரம் பெறவும் எண்ணலாம். வேறு சிலர் குடும்பம்தான் தன் உலகம் என்றெண்ணி பேரன் பேத்தி என்று புதிய தலைமுறையோடு தங்களை இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

இவற்றில் எதையுமே தப்புன்னு சொல்ல முடியாது. அதே சமயம் வாழ்க்கை என்பதே விட்டுக் கொடுத்தல்தான். ''உங்களுக்கு சந்தோஷம் வீட்டுக்குள் கிடைக்குமா? வீட்டுக்கு வெளியே கிடைக்குமா என்பதைப் பற்றி தீர்க்கமாக யோசியுங்கள். பிறகு உங்கள் உள் மனம் கூறுவதை செயல்படுத்துங்கள். அப்போதுதான் வாழ்க்கை அமைதியாக இருக்கும். இது பற்றி வயதான தம்பதிகள் ஒருவருக்கொருவர் தீர்க்கமாக பேசிப் பார்த்து ஒரு முடிவுக்கு வருவது நல்லது'' என்றார்.

''பெமினா'' இதழின் ஆசிரியையாகப் பல வருடங்கள் பணியாற்றியவர் திருமதி விமலா படல். பத்திரிகைத் துறையில் பல சாதனைகளைப் புரிந்திருக்கும் இவர், தன் தனி வாழ்வில் சிறிது காலமாக மகிழ்வோடு அனுபவித்து வரும் ஒரு பதவி உயர்வைப் பற்றி சந்தோஷச் சிலிர்ப்புடன் ''டிக்னிடி டயலாக்'' என்ற பத்திரிகையில் பகிர்ந்து கொண்டிருக் கிறார். அதிலிருந்து இங்கே பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கும் சில பகுதிகள், முதியவர்களின் போக்கு எப்படித் தொடர்ந்தால் குடும்பமே அன்புமயமாகவும், ஆனந்தமயமாகவும் இருக்கும் என்பதைப் பற்றி நாம் குறிப்பிடும் கருத்துக்களுக்கு வலுவூட்டுவ



• விமலா படல்

தாக இருக்கின்றன —

"வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான தருணங்களை ஒருவர் நடுத்தர வயதைத் தாண்டிய பிறகுதான் சந்திக்கிறார் என்று நினைக்கிறேன்.

1993 ஏப்ரல் மாதம் பத்திரிகை ஆசிரியர் தொழிலிலிருந்து ஓய்வு பெற்றேன். பிறகு சமையல், விழாக்கள், புடைவைகள் ஆகிய வற்றைப் பற்றி நூல்கள் எழுதினேன். வாழ்க்கையில் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது ஏதாவது மாறுதல் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சுவாரஸ்யம். என்னைப் பொறுத்த வரை கடந்த மூன்று வருடங்களில் நிறைய மாறுதல்கள்.

மூன்று பேரக் குழந்தையின் பிறப்பைப் பார்த்ததே ஓர் அற்புதம். பாட்டியாக இருப்பதென்பது மிகவும் புதுமையானதோர் அனுபவமாக இருக்கிறது. வாழ்வுக்கு ஓர் அர்த்தமும், உல்லாசமும் கிடைத்து விட்டதாக உணருகிறேன். குழந்தைகள் எந்த உள்நோக்கமும் இல்லாமல் நம்மை விரும்புகிறார்கள். நான் குண்டானவளா, அழகில்லாதவளா என்பதைப் பற்றி அவர்களுக்கு அக்கறையில்லை. நான் அவர்களிடம் எந்த அளவு அன்பாக இருக்கிறேன் என்பதை மட்டுமே கவனிக்கிறார்கள். ஒன்றிலிருந்து இரண்டரை வயதுவரை உள்ள மூன்று பேரக் குழந்தைகள் எனக்கு இப்போது.

என் மகள் மோனிஷா, ஐந்து மாத கர்ப்பமாக இருந்ததிலிருந்தே நான் அவளிடம் தங்கத் தொடங்கிவிட்டேன். நானும், அவள் கணவரும், சற்றே சிக்கலான அவளது குழந்தைப் பிறப்பை கூடவே இருந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது ஏதோ புதிதாகப் பல விஷயங்களை கற்றுக் கொள்வது போல் இருந்தது எனக்கு. எனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்து பலப்பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டதால், எனக்கு நிறைய விஷயங்கள் மறந்து விட்டன.

பாட்டியாக இருக்கும் ஒவ்வொரு கணத்தையும் நான் விரும்புகிறேன். சொல்லப்போனால் பெற்றோராக இருப்பதைவிட, தாத்தா பாட்டியாக இருப்பது இன்னும் சௌகரியமான சந்தோஷம். குழந்தைகளின் வருங்காலம், வேலைவாய்ப்பு இதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். காரணம் அவர்கள் வளர்ந்து அந்த நிலையை அடையும் போது பெரும்பாலும் தாத்தா பாட்டி உயிரோடிருக்கப் போவதில்லை.

பாட்டி பதவி என்பது ஒரு போனஸ் போல. பேரன் அருஷ் என்னுடன் தங்கும் ஒவ்வொரு நாளும் எனக்குத் தீபாவளி போல்தான். அவனது துணையையும், அன்பையும் நான் மிகவும் ரசிக்கிறேன். அவனோடு அதிக நேரம் இருக்கும்படி, என் மற்ற நிகழ்ச்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறேன்.



பருப்பு ரசம் செய்யும்போது இரண்டு பச்சை மிளகாய்களை நீள வாட்டில் நறுக்கி ரசம் நுரைத்து வரும்போது போட்டால் அதன் ருசியே தனிதான்!

— ஆர்.பி. இராதா

எல்லாத் துறைகளிலும் மாறுதல்கள் நடந்து கொண்டிருக்க, குழந்தை வளர்ப்பில் மட்டும் பெரியவர்களின் உணர்வுகளில் மாறுதல் இல்லாததைக் கவனிக்க நிம்மதியாக இருக்கிறது. வாழ்க்கைச் சக்கரம் என்னை எப்போதுமே ஆச்சரியப்படுத்துவதுண்டு. அதில் பாட்டி என்பது பெரிய பதவி உயர்வு.

மார்க்கெட்டுக்குச் சென்று நானேதான் வீட்டுக்குத் தேவையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் வாங்கி வருகிறேன். சமீபத்தில் கூட என்னை மார்க்கெட்டில் பார்த்த ஒரு பெண்மணி இது குறித்து ஆச்சர்யப்பட்டார். இளம் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் பார்ப்பதே ஒரு நிறைவான விஷயம். தவிர ஷாப்பிங் என்பது ஒரு சின்ன உல்லாசப் பயணம் போல. வாழ்வில் பெண்களுக்குப் பொறுப்புக்கள் அதிகம். பழைய விஷயங்களையே புதுக் கோணத்தில் பார்த்து ஏற்றுக் கொள்ளா விட்டால், நாம் சோகத்திலேயே மூழ்கவேண்டியதுதான்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் உள்ள அழகைப் பாராட்டுவது என்பதை ஏனோ மக்கள் மறந்து வருகிறார்கள். நாம் வாழ்வதற்கே சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்தான் காரணமாக இருக்கும். என்னைப் பொறுத்தவரை என் வாழ்க்கைக்கு முக்கியமான பிடிப்பு என்பதாக என் பேரக் குழந்தைகள் என்மீது பொழியும் அன்பைத்தான் என்னுகிறேன். நான் நட்டு வைத்த இளம் கன்று வளர்ந்து மலருவதைப் பார்க்கும் மகிழ்ச்சி பேரக் குழந்தைகள் விஷயத்திலும் தோன்றுகிறது."

பேட்டி, தமிழாக்கம் : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

ஒரு பெண் தன் குடும்பத்தை உருவாக்கிய, தனக்கு மன நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் தந்த வீட்டை இழக்க விரும்பவே மாட்டாள். வயது வந்த தாய் தன், பிள்ளை நகரத்தில் நாகரிக வாழ்க்கை நடத்தும் போது, 'என்னோடு வந்து இரேம்மா!' என்று வருந்தி அழைக்கும் தனயனிடம், "இல்லேப்பா, எனக்கு இந்தக் கிராமத்து வீடே, பரம்பரையான இந்தப் பழைய வீடே சொர்க்கம். நான் இதை விட்டு எங்கும் வருவதற்கில்லை. என்னைக் காண விரும்பினால் நீ இங்கே வா" என்று கூறுவாள். பெண் - தாய்க்கு இவ்வுலகில் எல்லாமாக இருப்பது முதலில் வீடு பிறகு நாடு.

இப்படித்தான் ஒரு பெண் - தாய் - தன் வீட்டைத் துறக்க மறுத்தாள். உலகம் புகழும் ஒரு சக்கரவர்த்தியை மகனாக அந்தப் பழைய வீட்டிலே பெற்றெடுத்தாள். தன் வீட்டையும் நாட்டையும் நேசித்த அந்த மங்கை லெட்டிசியா. அவள் ஈன்ற சக்கரவர்த்தி நெப்போலியன் போனபார்ட்டி!

அந்தக் கானகத்தில் இருள் கப்பிக் கிடந்தது. குட்டிக் குதிரை மீது பயணிக்கும் நளினமான அந்தப் பெண்ணுக்கு வளைந்து செல்லும் வழித்தடம் கூடக் கண்ணில் படவில்லை. அப்படி ஒரு இருட்டு. அவள் கணவன் அந்தக் குதிரையின் தலைக் கயிற்றைப் பற்றியபடி நடந்து கொண்டிருந்தான்.

லெட்டிசியா போனபார்ட்டி கார்சிகாவைச் சேர்ந்த அரச குடும்பத்தினர். ஒரு ப ஃனுக்குத் தாய் ஆனாலும் அவளுக்குப் பதினெட்டே வயதுதான். ஒடிசலான உடல். கருங்குழல். கார்சிகன் தீவு வாசிகளுக்கே உரிதான தீர்க்கமான மூக்கு. செதுக்கிய சிலையாய் உடல் உறுப்புகளும் அவளுக்கு. அவள் கணவன் கார்லோவுக்கு இருபத்திரண்டு வயது. நல்ல



போர்க்களம் சென்ற சக்ரவர்த்தியின்

உயரம். கம்பீரமான தோற்றம். கார்சிகாவின் டாலவோ இனத்தவரின் தலைவன். கார்சிகாவின் பெருங்குடிமகன். ஆனாலும் அவர்கள் அகதிகளாக இப்போது இருண்ட கானகத்தில் போய்க் கொண்டிருந்தார்கள்.

அந்த இருளில் சத்தம் ஏதும் இல்லை. லெட்டிஸியாவுக்குத் தெரியும். அந்த இருளினூடே மிருகங்களை வேட்டையாடும் வேடர்களைப் போல அவர்களை அவள் இனத்தவர் தொடருகிறார்கள் என்று எச்சரிக்கை. இறுக்கம் உறக்கத்தை விடவும் நிசப்தம். இலைகளின் சலசலப்பைப் போல கார்லோ அவள் காதருகில் கிசுகிசுத்தான்.

"பிரஞ்சுக்காரர்கள் சாலைகளில் காவல் காரர்களை நிற்க வைத்து நம்மைப் பிடிக்க முடியாது. ஆனால் நதியின் குறுக்கே கயிறுகளைக் கட்டி நம்மைப் பிடிக்க முயற்சிக்கலாம்."

"இல்லை கார்லோ." என்றாள் லெட்டிசியா. பிரஞ்சுக்காரர்களிடம் அவளுக்கு வெறுப்பில்லை. ஜெனோசியர்களை விட அவர்கள் மேல் என்று கருதினாள். ஆனால் அவள் கணவன் கார்லோ அவள் நினைப்புக்கு நேர்மாறான எண்ணமுடையவன். ஆனாலும் தன் கணவனின் நினைப்பே சரியாக இருக்கலாம் என்று கருதினாள். லெட்டிசியா கார்லோ பெருங்குடிமகன் மட்டுமல்ல, சிறந்த லாயரும் கூட (வழக்குரைஞர்). அவளோ பெரும்பாலான கார்ஸிகன் பெண்களைப் போல எழுத்தறிவு இல்லாதவள். டாலவே இன மக்களும் கார்லோவின் கருத்தை ஆமோதித்தார்கள். "நம் ஜெனோசி தலைவர்கள் நம்மை பிரஞ்சுக்காரர்களுக்கு விற்றுவிட்டார்கள். சந்தையில் ஆடுகளை விற்பது போல. நாம் பிரஞ்சுக் காரர்களுக்கு அடிபணிந்து போக வேண்டும் அல்லது நம் சுதந்திரத்துக்காகப் போராட வேண்டும்" என்று தம் இனத்தவரிடம் கார்லோ கூறியபோது, அவர்கள், "போர்! போர்! எங்களுக்கு வேண்டியது சுதந்திரம். இல்லையேல் மரணம்!" என்று முழங்கினார்கள்.

டாலவோ இனத்தவர் போர் முழக்கமிட்டுக் கிளம்பினார்கள். மலைப் பகுதியை நோக்கி பயோலியிடம் போக. தேச பக்த வீரன் பயோலி வயதானவன். பல வருடங்களாக மலைப் பகுதியில் காத்திருக்கிறான். கார்சிகன்களுக்கு சுதந்திரம் வாங்கித் தர தாக்குதல் நடத்தும் வேளையை எதிர்பார்த்து.

புகையிலையும் சேவல் சண்டையும் எப்படி உற்சாக மூட்டுமோ அது போலத்தான் இந்தச் சுதந்தர வேட்டையும் என்று நினைத்தாள் லெட்டிசியா. அந்த இரவில் இருண்ட கானகத்தில், குதிரை மீது அவள் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது அவள் சிந்தையில் வேறோர் எண்ணம் சிறகடித்துக் கொண்டிருந்தது. அஜாசியாவிலுள்ள தன் வீட்டைப் பற்றி நினைக்கக் கூடாது. மறந்து விட வேண்டும் என்றுதான் முயற்சித்தாள். ஆனால் முடியவில்லை. அவள் வீட்டை பிரஞ்சுக்காரர்கள் தீக்கிரையாக்கி இருப்பார்கள். போராட்டத் தலைவர்களின் வீடுகளை ஜெனோசியர்கள் கொளுத்துவதைப் போல. தன் குழந்தைப் பையன் ஜெஸ்ஸப்பி அவள் பாட்டியிடம் பத்திரமாக இருக்கிறான் கார்ஸிகா தீவின் மறுபக்கத்திலே



தாய்!

சாந்தா மூர்த்தி



— ஆர். சத்தியவதி

என்பதில் ஒரு ஆறுதல். பிறக்க இருக்கும் குழந்தையைப் பற்றிய கவலை.

“சுதந்திரத் தொட்டிலிலே நம் குழந்தையைத் தாலாட்டுவோம், இது சத்தியம்!” என்றான் கார்லோ. என் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்குத் தொட்டில் எங்கே கிடைக்கப் போகிறது. பிரஞ்சுக்காரர்கள் வீட்டைக் கொளுத்தி இருப்பார்களேயானால்? என்று லெட்டிசியா நினைத்தாள். கார்சிகன் பெண்கள் எல்லாரும் தங்கள் கணவன்மாருடன் போர்க்களம் புகுந்துள்ளார்கள். தன் கணவனைத் தனியே அனுப்ப அவளுக்கு விருப்பமில்லை. ஆகவே தான் கர்ப்பிணியான அவள் கணவனைப் பின் தொடர்ந்து கிளம்பி விட்டாள். குளிர்காய, களைப்பூட்டும் பசிக்கு உணவு தயாரிக்க காயங்களுக்கு மருந்து வைத்துக்கட்ட, அவள் கணவனுக்கு யார் இருக்கிறார்கள்? அன்புக் கணவனுக்குப் பணிவிடை செய்வதில் அவள் கர்வங் கொண்டாள்.

திறமைமிக்க மலைவாசிகளான கார்சிகன்கள், பயோலி, கார்லோவின் தலைமையில் வீராவேசமாகவே போரிட்டார்கள். கார்சிகன்கள் போர்க்கலையில் அனுபவமிக்கவர்கள்தான். ஆனால் ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் நவீன உத்திகளையும் கொண்ட பிரஞ்சுக்காரர்களின் முன்னால் கார்சிகன்களின் வீரம் எடுபடவில்லை. தன் இறந்த சகோதரனின் இடத்தை, ஒரு இளம் பெண் அவனுடைய ஆயுதத்தைத் தாங்கி, குறைந்துவரும் கார்சிகன் வீரர்களின் எண்ணிக்கையைச் சரிக்கட்டினாள். அதே போல ஒரு தாயார் முதிர்ச்சியடையாத தன் மகனை சிறுவனை முன்னே தள்ளி, “பயோலி! இவன் என் கடைசிப் பிள்ளை ஏற்றுக் கொள்” என்றாள். அவர்கள் கார்சிகன் இனத்துப் பெண்கள். போரை அவர்கள் சந்திப்பது இப்படித்தான்.

லெட்டிசியா இப்போது கால் நடையாக மற்ற பெண்களோடு பின் வாங்கிக் கொண்டிருந்தாள். பிடிவாதமான பின் வாங்கல். பிரஞ்சுக்காரர்களின் தாக்குதலைச் சமாளிக்க முடியவில்லை. அன்புக் கணவன் அவளுடனே இருந்தது ஆறுதலளித்தது. போண்டி கோவாவில் ஒரு பாலம். போருக்கு முடிவு ஏற்பட்டது அங்குதான். குறுகலான பாலம் அது. கார்சிகன் வீரர்கள் அதைக் கடந்து கொண்டிருந்தார்கள். அப்படையின் தலைப்பகுதி ஒரு கரையிலும் வால் பகுதி மறு கரையிலுமாக. மறைந்திருந்த பீரங்கிப்படை திடீரென்று குண்டுகளைக் கக்க பாலம் சின்னாபின்னமாயிற்று. கார்சிகன் போர் வீரர்களின் உடல்கள் சிதையுண்டு சிதறின. பாலத்தின் கீழே காட்டாற்றில் வெள்ளம் சினந்து ஓடிக் கொண்டிருந்தது. கார்ஸிகன் போர்வீரர்கள் தப்ப மார்க்கமில்லை. திடீரென்று கார்ஸிகன் படை காணாமல் போயிற்று. எஞ்சி இருந்த ஒரு சிலர், தந்தைகளும், தனயன்களும், கணவன்மார்களும் தங்கள் பெண்மக்களை அந்த அழிவுக் களத்திலிருந்து இழுத்துக் கொண்டு ஓடினர், உயிர் பிழைக்க.

கார்லோ தன் ஒரு கையினால் லெட்டிசியாவைப் பறித்து இழுத்துக் கொண்டான். மறு கை ஒரு பொதிக் குதிரையின் மீதுள்ள சுமைகளின் கட்டை அவிழ்த்துக் கீழே தள்ளியது. பிறகு இருகைகளாலும் தன் மனைவியைத் தூக்கி அக் குதிரை மீது அமர்த்தினான். அடுத்து மூச்சிறைக்க “லெட்டிசியா! மலைக்கு... கோடாண்டோ மலையை நோக்கிக் குதிரையை விரட்டு” என்று கூறியபின் அடுத்த விநாடி மறைந்து போனான்.

அவளை பின் தொடர யாருமில்லை. தனியாகத்தான் அவள் பாதுகாப்பான அந்த மலைப்பகுதியை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும். தப்பியோடும் பெண்களையும் குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற பிரஞ்சுக்காரர்களின் கவனத்தைத் தங்கள் பக்கம் திருப்ப கார்லோவும் அவன் சகாக்களும் விரோதிகளின் பார்வையில் படும்படி வேறு திசையில் ஓடினார்கள். இந்தத் தலைமுறை ஆண்களினால் கார்சிலாவின் சுதந்திரத்தைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை. வரும் கால சந்ததி கார்சிலாவை விடுவிக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு பெண்களைக் காப்பாற்றுவதில் கவனம் செலுத்தினர் தோல்வியைத் தழுவிய கார்சிகன் ஆண்கள்.

குதிரையின் அள்ளையில் காலால் உதைத்து அதை விரட்டினாள் லெட்டிசியா. பனி மூடிய கோடாண்டோவின் மலை முடியை அடைய நெடுந்தொலைவு ஏறியாக வேண்டும். மூர் கடல் கொள்ளைக்காரர்கள் அடிமை வியாபாரத்துக்காக நடத்தும் தாக்குதல்களிலிருந்து தப்ப் பெண்களும் குழந்தைகளும் பழங்காலத்தில் அம்மலையுச்சியைத் தஞ்சமடைவார்கள். அங்கு பாதுகாப்பான குகைகள் உண்டு.

எதிரியின் பிடிக்குத் தப்பி மலை ஏறிக்

செய்கூலி சேதாரம் இல்லாமல் தங்க நகைகள் விற்க முடியுமா?

தங்க நகைகள் செய்யும் பொழுது நிச்சயம் சேதாரம் இருக்கும், மற்றும் செய்கூலி கொடுக்காமல் எப்படி தங்க நகைகள் செய்ய முடியும்? இப்பொழுது தங்க நகைகள் விற்பனை செய்யும், கடைகள் பலவற்றில் சேதாரம், செய்கூலி இல்லை என அறிவிப்பு காணப்படுகிறது. இது எப்படி சாத்தியம் என்பது பலரது சந்தேகம் இது நியாயமான சந்தேகம் தானே! இது போன்ற நகை கடைகளில் அசோசியேஷன் நிர்ணயிக்கும் விலையில்தான் தங்கம், விற்பார்கள், அசோசியேஷன் விலை மார்க்கெட் விலையைவிட 1 கிராமுக்கு எப்பொழுதும் ரூ. 25 வரை அதிகமாகவே இருக்கும் இதனால் வியாபாரிக்கு அதிகமாக 1 கிராமுக்கு ரூ.25 - ந்தும்; மற்றும் தங்கத்தை அதிகமாக பொடி வைத்து இணைப்பதால் 1 கிராமுக்கு ரூ. 60-ம் கிடைக்கும். பின்னர் ஆச்சாரிக்கு செய்கூலி, சேதாரம் கொடுத்தது போக 1 கிராமுக்கு இலாபம் ரூ. 40 வரை தாராளமாக கிடைக்கும்.

கல், முத்து, பவளம் இலவசம் எப்படி?

கல், முத்து, பவளம் இவைகளுக்கு தனியாக விலை இல்லை என்றாலும் அவைகளின் எடை தங்கத்தின் எடையுடன் கூடி தங்கத்தின் விலையை பெற்று விடுகிறதே!

சரவணா ஸ்டோர்ஸ் பொருத்தவரையில் : தங்கம் ஒரிஜினல் மார்க்கெட் விலையில் விற்கப்படுகிறது, ஆகவே 1 கிராமுக்கு ரூ.25/- வரை குறைவாக இருக்கும். தங்கத்தின் தரம் மற்ற கடைகளைவிட 5% அதிகமாக தருகிறோம். ஆகையால் சேதாரம் இல்லாமல் எங்களால் விற்பனை செய்ய முடிவதில்லை. ஆனால் செய்கூலி மட்டும் எப்பொழுதும் வாங்குவதில்லை. அதிகமாக கல்வைத்த நகைகள் என்றால் நகைகளின் எடையில் (கற்களின் எடைக்காக) 10% தள்ளுபடி செய்து சேதாரம், செய்கூலி இல்லாமல் விற்கிறோம்.

22 ct. 92% KDM தங்க நகைகளுக்கு கூடுதல் சேதாரம் 13% என்றும் 22 ct 88% KDM மற்றும் பொடி வைத்த தங்க நகைகளுக்கு கூடுதல் சேதாரம் 8% என்றும் 22 ct 85% பொடி வைத்த தங்க நகைகளுக்கு கூடுதல் சேதாரம் 6% என்றும் விற்பனை செய்கிறோம்.

24 ct - ல் (100%) தங்க நகைகள் செய்தால் எளிதில் நசுங்கிவிடும். ஆகவே அதற்கு செம்பு கலந்து 22 ct - ல் (92%) தங்க நகைகள் செய்கிறார்கள். இதில் பொடி வைத்து நகைகள் செய்வதால், உருக்கியபின் உண்டான சுத்த தங்கத்தின் அளவு குறைகிறது. அதிக லாபம் வேண்டுபவர்கள் அதிக பொடி வைத்து அதன் தரத்தை குறைக்கிறார்கள்.

சரவணா ஸ்டோர்ஸ் பொருத்தவரையில் : நாங்கள் ஒவ்வொரு தங்க நகை பிரிவிலும், நகை உருக்கியபின் கிடைக்கும் சுத்த தங்கத்தின் அளவை அறிவிப்பு செய்துள்ளோம்.

24 ct தங்கத்தின் தரம் 100%

22 ct தங்கத்தின் தரம் 92% (91.66%)

நாங்கள் விற்கும் தங்க நகைகள் மற்ற எந்த கடைகளைவிட, உயர்வான தரம் என்று சவால் விட்டு உறுதி கூறுகிறோம்.

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள், ஜவுளிகள், பாத்திரங்கள்.

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை – 600 017.

போன் : 4347710

L.R. SWAMI P/P

கொண்டிருந்த லெட்டிசியாவுக்கு அஜானியாவிலுள்ள தன் வீட்டின் கதகதப்பான சமையலறை நினைவுக்கு வரவே, குபுக்கென்று துக்கம் பீறிட 'கோ' வென்று கதறி அழலானாள். இப்போது அவள் சுதந்திரமும் போயிற்று. அவள் வீடும் போயிற்று. அவளது கணவன் கார்லோ எங்கிருக்கிறான் என்பதும் தெரியாது. அவள் தன் கண்ணீரைக் கட்டுப்படுத்தினாள். துயரத்தை விழுங்கினாள். அவள் கார்சிகன் இனப் பெண். கண்ணீர் விடக் கூடாது. எத்தகைய இக்கட்டான நிலையிலும் கார்சிகன் காரிகைகள் கலங்கமாட்டார்கள். கண்ணீர் சிந்த மாட்டார்கள்!

எவ்வித முன்னறிவிப்புமின்றி திடீரென்று புயல் தோன்றியது. பாறைகள் புரளுவது போன்று இடி கிடுகிடுத்தது. நெருப்புக் கொடிகளாக மின்னல் பளீரிட்டது. பேய்க் காற்று பனிக் காற்று. குதிரையின் உடல் நடுங்குவதை உணர்ந்தாள் லெட்டிசியா. முன்னால் குனிந்தபடி குதிரையை விரட்டினாள். அதன் பிடரியையும் கடிவாளத்தையும் இறுகப் பற்றியபடி. அவள் நெஞ்சு தடதடத்தது பீதியினால். குதிரை அவள் பதற்றத்தை உணர்ந்தது போல இருளைக் கிழித்துக் கொண்டு ஓடியது. சற்றைக் கெல்லாம் சட்டென்று நின்றது குதிரை. கடிவாளத்தை யாரோ இழுத்துப் பிடித்துக் கட்டுப்படுத்தியதைப் போல உடல் விரைப்பாயிற்று. இனம் தெரியாத அபாயம் எதிரில் இருப்பது போல அதன் கால்கள் அழுந்தின. பிறகு, பயத்தின் கனைப்போடு முன்னே பாய்ந்து இருளில் கீழே குதித்தது. அதற்குமேல் போக மலைப் பாதை இல்லை. ஆகவே கீழே ஓடும் நதியில் குதித்தது.

ஜில்லீர் என்ற குளிர்ந்த நீர் லெட்டிசியாவின் கண்களில், வாயில் நாசிகளில் புகுந்தது... குதிரையின் விரைப்பான கழுத்தை அழுத்தமாகப் பற்றியபடி குதிரையோடு அவளும் ஆற்று வெள்ளத்தில் மூழ்கினாள். சுற்றுச் சூழலைப் போலவே அவள் நினைவிலும் இருள் கப்பிக் கிடந்தது. குதிரையுடனே நீருக்கு மேலே வந்தாள். அதனுடனே நீந்தலானாள். குதிரை அவளை இழுத்துக் கொண்டு நீந்தியபடியே முடிவில் கரையேறியது. தன் ஆடைகளைப் பிழிந்து முடிந்த வரை அவற்றின் நீரை அகற்றினாள். அதன் பின் குதிரையை நடத்தியபடி நடக்கலானாள். அந்த நடை அவள் நடுக்கத்தைக் குறைத்து உடலில் கதகதப்பை உருவாக்கிற்று. பாதை செங்குத்தாயிருந்தது. தரையோ பனித்துகள் மூடி மிருதுவாயிருந்தது.

மலையுச்சியை அவள் அடைந்த போது விடியும் வேளை. குளிரினால் விறைத்துப் போனது உடல். மிகவும் களைத்துப் போயிருந்தாள் லெட்டிசியா. அவளுக்கு முன்பே பல பெண்கள் மலையுச்சிக்கு வந்திருந்தனர். அவர்



— ஆர். பத்மாவதி

கன் இவளை எரியும் கணப்பருகே அழைத்துப் போனார்கள். மரத்துப் போயிருந்த அவளுடைய கைகளையும் உடலையும் தங்கள் கரங்களால் தேய்த்துச் சூடேற்றினார்கள்.

அன்று பகலில் மேலும் பல பெண்கள் புகலிடம் தேடி அங்கு வந்தார்கள். சில ஆண்களும் வரலானார்கள். கவிழ்ந்த தலையுடன் மௌனமாகத் தங்கள் குடும்பப் பெண்களின் அருகே, கணப்பைச் சுற்றி அமர்ந்து கொண்டார்கள். தங்கள் வீட்டு நினைப்பை, அவர்களிடம் அது ஏற்படுத்தியது. இருட்டிய பிறகும் அவள் கணவன் கார்லோ ஒரு சிலரைப் போல அங்கு வராதது அவளுக்குக் கவலையாக இருந்தது. என்ன ஆயிற்றோ ஒருவேளை விரோதிகளால் சிறைப்படுத்தப்பட்டிருப்பாரோ? என்ற தவிப்போடு, இனி எங்கே வரப்போகிறார் என்ற நம்பிக்கை இழக்கும் வேளையில் கார்லோ வந்தான். தளர்ந்து, தலை குனிந்து, மௌனமாகத் தள்ளாடியபடி வந்தவன் அவள் மடியில் தலைபதித்து கண் மூடியபடி களைப்பினால் தூங்கிப் போனான். இதமாக அவன் உடலை வருடிக் கதகதப்புண்டாக்கிய லெட்டிசியா போர்வையினால் அவனைப் போர்த்தி தானும் அருகில் படுத்துக் கொண்டாள்.

விடிந்து சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் ஒரு பிரஞ்சு உயர் அதிகாரி மலையுச்சியை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தார். தகதகத்துக் கொண்டிருக்கும் கணப்பின் அருகே கார்லோ நெஞ்சை நிமிர்த்தியவாறு நின்று கொண்டிருந்தான். எதிர் கொள்ளப் போகவில்லை. தன்னிடம் அவர் வரட்டும் என்று காத்திருந்தான். கணவனுக்குப் பின்னால் லெட்டிசியா நின்று கொண்டிருந்தாள். அருகில் வந்த பிரஞ்சு அதிகாரி குனிந்து அவள் கையில் முத்தமிட்டார். பிறகு கார்லோவும் அவரும் வெகு நேரம் ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

பிரஞ்சு மொழி அவளுக்குப் புரியவில்லை. உரையாடல் முடிந்து அவர் விடை பெறும் போது அவள் அந்த அதிகாரியிடம் கேட்டாள். கார்சிகன் மொழியில் "என் வீட்டைத் தீக்கிரையாக்கி விட்டீர்களில்லையா?."

பிரஞ்சு அதிகாரிக்கு முதலில் ஒன்றும் புரியவில்லை. கார்லோ விளக்கியதும் புரிந்து கொண்டவர் புன் சிரிப்போடு "அம்மணி! உங்கள் வீடு நீங்கள் விட்டுச் சென்றபடி அப்படியே இருக்கிறது" என்றார்.

லெட்டிசியாவின் இதயம் பூரித்தது. அவர் விடை பெற்றுப் போன பின் தன் மகிழ்ச்சியைக் கார்லோவுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அவனை நோக்கிய போது, அவன் முகம் கோபத்தினால் சிவந்திருப்பதைக் கண்டு திகைத்தாள்.

"லெட்டிசியா! வந்த பிரஞ்சு அதிகாரி என்ன சொன்னார் தெரியுமா?" என்று கத்தினான். பயோலி, சுதந்திரம் பெறும் நோக்கத்தோடு இங்கிலாந்துக்குப் போய் விட்டார், அந்நாட்டின் உதவியைப் பெற. பிரஞ்சு அரசர் லூயி நமக்கு சுதந்திரம் வழங்க விரும்பவில்லை. காரணம் கார்சிகா, பிரஞ்சு கடற்படைத் தளமான டோலானக்கு வெகு அருகாமையில் உள்ளது. விரோதிகள் (இங்கிலாந்து) கார்சிகாவை தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவார்கள் என்று கருதுகிறார் லூயி. இதெல்லாம் அரசியல் உனக்குப் புரியாது. சுருக்கமாகச் சொல்கிறேன். அரசர் பிரான்ஸ் நாட்டுடன் நம்மைக் கூட்டாளியாக அழைக்கிறார். நமக்கு சம அந்தஸ்து பொருளாதார உதவி, வரி இல்லாத வியாபாரச் சலுகை எல்

சிறிய வயதுக் குழந்தைகளிடம் வேலை சொல்லும் போது அவர்கள் செய்து முடித்த வுடன் (தேங்க்யூ) நன்றி என்ற வார்த்தையைச் சொல்ல வேண்டும். நாம் தவறு செய்து விட்டால் மன்னிப்பு கேட்கவேண்டும். அப்போது பாருங்கள், குழந்தைகள் சந்தோஷமாக வேலையும் செய்வார்கள். அதே சமயம் அவர்களும் நம்மைப் பின்பற்றுவார்கள்.

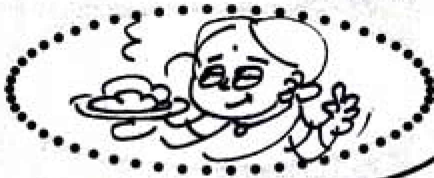
— சாந்தி பாலு



காலையில் எண்ணெயைக் கொட்டி செய்த கத்தரிக்காய்ப் பொரியல் மீந்து விட்டது. இரவிற்கும் அதையே வதக்கி வைத்தால் அடிக்க வருவார்கள். ஒரு கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் சிறிது, மி. வற்றல் இரண்டு எண்ணெயில் வறுத்து, ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவி, உப்பு இலை எல்லாவற்றையும் மிக்சியில் ஒரு சுற்று சுற்றிக் கடைசியில் கத்தரிக்காய்க் கறியையும் போட்டுச் சுற்றி எடுத்தேன். அருமையான கத்தரிக்காய்த் துவையல் தயார்!

— தங்கம்





லாம் அளிக்கிறாராம். சுதந்திர கௌரவத்தைத் தவிர.. முடியாது லெட்டிசியா! அவர் காட்டும் ஆசையில் மயங்கி விடக்கூடாது. நாமும் பயோலியைத் தொடர்ந்து இங்கிலாந்துக்குப் போவோம். அங்கு அவர் பின்னால், நம் அகதி நிலையையும் வறுமையையும் கூறி உதவி கேட்டு நிற்போம். பிரஞ்சு கொடுங்கோன்மை நம்மை எந்த நிலையில் வைத்திருக்கிறது என்பதை ஐரோப்பா முழுதும் அறியும்படி செய்வோம்...."

லெட்டிசியா வியப்போடு கணவனைப் பார்த்தாள். மனமொப்பித்தான் தன் வீட்டைக் கைவிட்டுக் கணவனோடு புரட்சிப் போரில் குதித்தாள். கார்சிகாவின் பெருமைக்காக. இப்போது குழந்தைத்தனமான தற்பெருமைக்காகத் தன் கணவன்; நான் பிறப்பினால் கார்சிகன், என்று பெருமை கொள்ளும் உரிமையை என் மகன் தியாகம் செய்ய வேண்டுமென்கிறான். அவளால் இதை ஏற்கமுடியவில்லை. முதல் முறையாகத் தன் கணவனின் விருப்பத்துக்கு எதிராகப் பேசினாள்.

"முடியாது கார்லோ! என் குழந்தை அந்நிய மண்ணில் பிறப்பதை நான் விரும்பவில்லை!" அவள் குரலில் உறுதி தொனித்தது.

மனைவியை வியப்போடு பார்த்தான் கார்லோ. இப்படிப் பேசிய லெட்டிசியாவை அவன் இதற்கு முன் பார்த்ததே இல்லை. மௌனமாக அவனிடமிருந்து விலகித் தூரப் போனாள். தன்னை அழைத்துப் போகாமலே தன் கணவன் இங்கிலாந்துக்குப் போய் விடுவானோ என்று பயந்து சில தப்படிகள் அவன் பின்னால் நடந்தாள். ஆனால் அவள் எண்ணிய அந்த விபரீதம் நிகழவில்லை. கார்லோ அவளை நோக்கித் திரும்பி வந்தான். அவன் முகத்தில் மகிழ்ச்சி பூசி இருந்தது.

"ஒன்று சொல்ல மறந்து விட்டேன் லெட்டிசியா!" சகஜமாகப் பேசினான். "மன்னர் லூயி பெருந்தன்மையோடு நம்முடைய கார்சிகன் பிரபுத்துவப் பதவிகளை அங்கீகரிக்கிறாராம். ஆகவே நான் பிரபு சார்லஸ் டி போனபார்ட்டியாக அழைக்கப்படுவேன்!" குதூகலமாகக் கூறியவன், தன் மனைவியின் கையைப் பற்றி "வா லெட்டிசியா! ஏன் தாமதிக்கிறாய்? மன்னர் லூயியின் நிபந்தனைகளை ஏற்று நாம் நம் வீட்டுக்குப் போகலாம், கிளம்பு" என்று துரிதப் படுத்தினான்.

பூரிப்போடு முகம் மலரக் கூறினாள் லெட்டிசியா. "ஆகட்டும் கார்லோ! இதோ இப்போதே கிளம்புகிறேன், என் வீட்டுக்கு!"

லெட்டிசியாவின் இரண்டாவது குழந்தையும் கார்சிகாவிலேயே பிறந்தது. தன் வீட்டிலேயே குழந்தையைத் தொட்டிலிலிட்டாள். கார்லோ இப்போது மற்ற பிரஞ்சுக்காரர்களையும் விடத் தீவிரமான பிரஞ்சுக்காரன். தன் குழந்தைக்கு லூயி என்று பெயரிடக்கூட விரும்பினான். ஆனால் அவன் மாமா லூசியானோ அதற்கு இணங்கவில்லை.

"கூடாது" என்று மறுத்தார் கோபத்தோடு. "எந்த பிரஞ்சு மன்னனின் குடும்பத்தையும் விட நம் குடும்பம் பழைமையானது. போனபார்ட்டே என்பது நிஜமான பழைமையான பெயர். உன் குழந்தையின் பெயர் நெப்போலியன். தெரிந்ததா? லூயி அல்ல."

நெப்போலியன்....!

"எவ்வளவு கனமான பெயர் இந்தச் சின்னப் பாப்பாவுக்கு" என்று நினைத்த லெட்டிசியாவுக்குச் சட்டென்று சிரிப்பு வந்தது. 'இவன் இங்கிலாந்தில் பிறந்திருந்தால் கார்லோ நிச்சயம் குழந்தைக்கு ஆங்கில மன்னரின் பெயரை வைத்திருப்பான். 'ஜார்ஜ் போனபார்ட்டி' என்று'.

அப்படி நிகழ்ந்திருக்குமானால் சரித்திரமே மாறி இருக்குமே! நல்லவேளை அப்படி நடக்கவில்லை.

வருங்காலச் சக்கரவர்த்தியான தன் குழந்தையை அன்போடு அணைத்துக் கொண்டாள். சக்கரவர்த்தி நெப்போலியன் போனபார்ட்டியின் தாய்.

அழகைப் பாதுகாக்கவும், பெறவும் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை - 'சத்துணவு, ஆரோக்கியம், சுத்தம், உடற்பயிற்சி. அம்மா, பாட்டி என முன்னோர்களுக்குக் கூந்தல், சருமம் அழகாக இருந்தால் இவையாவும் அவர்கள் சந்ததியினரும் பெறக் கூடியவையே.

விலை உயர்ந்த பொருட்களினால் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முடியும் என்பது தவறு. கீரை, பச்சைக் காய்கறிகளில் உள்ள சத்து அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. இருப்பதால் இவை நம் சருமத்தைப் பாதிக்கக் கூடும்.

சபேசியஸ் சுரப்பிகள், சீபம் என்னும் கொழுப்புப் பொருளை உற்பத்தி செய்கிறது. சீபம் நமது சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய்ப் பசையைக் கொடுத்து வேர்வையுடன் சேர்த்து சருமத்தை மென்மையாகவும் ஈரப் பசை உடையதாகவும் வைக்கிறது. சீபம் அதிகமாக இருந்தால் எண்ணெய் கசிவாகவும், குறைவாக இருந்தால் உலர்ந்த தன்மையாகவும் சருமம் தோன்றும். குளிர் காலத்தில் குளிர் பிரதேசங்களில் சீபம் மிகக் குறைவாக உற்பத்தியாவதால் சருமம் வறட்சியாக இருக்கும்.

உங்கள் சருமம், எந்த வகை சருமம்?

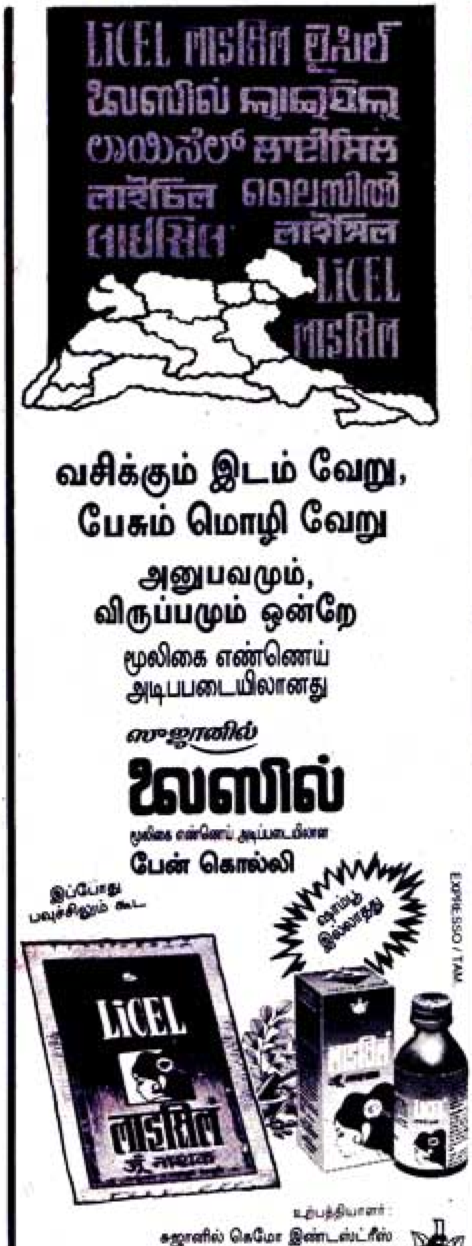


கீரை மலிவானது. எல்லா காலத்திலும் எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது. தினந்தோறும் கீரை சாப்பிட்டால் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கலாம். அழகுப் பொருட்கள் உபயோகிக்கும் முன் ஒருவருடைய சருமத்தின் தன்மை (Skin texture) சருமத்தின் பொருத்தம் அலர்ஜி இல்லாத தன்மை இவைகளை தெரிந்து கொண்டு உபயோகிப்பது நல்லது.

செயற்கை அழகுப் பொருட்கள் உபயோகித்தால் இரவில் படுக்கும் முன் முகத்தை நன்கு நீரில் கழுவி விடவேண்டும். ஏனென்றால் இவற்றில் சில இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்து ஆகையால் அதற்கும் சரியான Moisturiser or Cold cream தடவ வேண்டும். அதனால் சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய் பசை இதிலிருந்து கிடைக்கிறது.

சருமத்தில் பலவகை உண்டு. உலர்ந்த சருமம் (Dry skin) எண்ணெய்க் கசிவான சருமம் (oily skin) பல வகைப்பட்ட அமைப்புடைய சருமம் (Combination skin) சாதாரண சருமம் (Normal skin) உணர்ச்சியுள்ளதும், அலர்ஜியுள்ளதுமான சருமம் (Sensitive and allergic skin).

உலர்ந்த சருமம் : குளிர் காலத்திலும், குளிர் தேசங்களிலும் இந்த வகையான உலர்ந்த





முற்றிய வெண்டைக்காயைத் தூக்கி எறிய வேண்டாம். உள்ளே விதையை மாத்திரம் எடுத்து வதக்கி, வறுத்த பெருங் காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து, புளி, உப்பு வைத்து அரைக்கவும். சுவையான துவையல் ரெடி.

— நிர்மலா

சருமம் ஏற்படும். இவ்வகை சருமத்தில் இளம் வயதிலேயே கோடுகளும், சுருக்கமும் ஏற்படும். இந்த வகை சருமம் உள்ளவர்கள் 'க்ளின்சிங் கிரீம்' உபயோகித்தால் மேனி பளபளப்பாகும். உலர்ந்த சருமம் மென்மையாக இருக்கும். கோல்ட்டு கிரீமும் தடவலாம்.

எண்ணெய்க் கசிவான சருமம் : இந்த வகையான சருமத்தில் பளபளப்பும் எண்ணெய்க் கசிவும் இருக்கும். முகத்தில் பவுடரோ, அல்லது எந்த வித மேக்கப் சாதனமோ உபயோகித்தால் முகத்தில் திட்டுத் திட்டாக தெரியும். இவர்களின் சரும, துவாரங்கள் திறந்து இருக்கும். ஆகையால் பருக்கள், கறுப்பு வெள்ளைப் புள்ளிகள் போன்றவை தோன்றும். அஸ்ட்ரின்ஜென்ட் மில்க் எண்ணெய்க் கசிவான சருமம் உடையவர்களுக்கு ஏற்றது. சருமத்தில் உள்ள திறந்துள்ள துவாரங்கள் மூடுவதற்கும் பயன்படும். சருமத்தை மென்மையாகவும், பளபளப்புடனும் வைக்க உதவுகிறது.

பலவகை அமைப்புடைய சருமம் : முக்கியமாக மூக்கின் மேலும், பக்கவாட்டிலும் தாடையிலும் எண்ணெய்க் கசிவு ஏற்பட்டிருக்கும். மற்ற இடங்கள் சாதாரணமாக இருக்கும். எண்ணெய்க் கசிவுள்ள இடங்களில் திட்டு திட்டாக இருக்கும். சத்துணவு மற்றும் முறையாக மூலிகை மசாஜ் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

உணர்ச்சியுள்ளதும், அலர்ஜியுள்ளதுமான சருமம் : இவ்வகைச் சருமம் மிகவும் மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும். அழுத்தத் தடவினால் சிகப்பு சிராய்ப்புகள் உண்டாகக் கூடும். அழகு சாதனங்கள் உபயோகிக்க வேண்டுமானால் முதலிலேயே டெஸ்ட் செய்து அலர்ஜி இல்லையென்றால் தான் உபயோகிக்க வேண்டும். முக்கியமாக

கெமிக்கல் பீளிச்சிங், ஹேர்டை, போடுவதற்கு முன் அலர்ஜி டெஸ்ட் செய்வது மிக முக்கியம். மூலிகை பொருட்கள் மூலம் சிறப்பான ஹெர் பெல் 'பேக்' தயார் செய்து இவ்வகை சருமத் திற்கு உபயோகிக்கிறேன்.

பொதுவாகவே சருமத்திற்கு இன்னொரு குணம் உண்டு. சருமம் எப்போதும் ஒரே மாதிரி இருக்காது. நாம் இருக்கிற இடம், குளிர் சாதன அறை, சூரியன், காற்று, கெட்ட காற்றை சுவா சித்தல், இவைகளினால் சருமத்திற்குத் தொல் லைகள் வரலாம். வயதானால் சருமத்தின் தன் மையும், நிறம் அமைப்பும் மாறும். வயது ஆக, ஆக நம் உடம்பிற்கு மென்மை, ஈரப்பசை, கொடுக்கும் உயிர் அணுக்கள் குறைந்து கொண்டே வருவதால், சருமத்திலும் ஈரப்பசை குறைந்து கொண்டே வரும். முதுமை யால் விளையும் சருமம் மற்றும் தசைச் சுருக்கங் களை நீக்க 'Face Lift' என்னும் மூலிகை pack தயார் செய்கிறேன். ரசாயன கலப்பு இல்லாத மூலிகை pack மூலம் சருமத்தை என்றும் இள மையுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வெயில் காலங்களில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாய்த் தெரிவதும் (சரும துவாரங்கள் விரி வடைவதால்) குளிரில் உலர்ந்தும், வெடித்தும் காணப்படுவதும் இயற்கை. Dry Fruits, பேரீச்சை, திராட்சை மற்றும் பால் ஏ, பி, சி, சத்துள்ள காய்கறிகள், சருமத்திற்குப் பளபளப் பும் மெருகும் தரவல்லவை. எல்லாவித சருமத் திற்கும் ஏற்றவாறு மூலிகை pack செய்து பல நாடுகளுக்கும் அனுப்புகிறேன்.

இரவு வேளையில் உங்கள் சருமத்தைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆனால் கிரீம் அல்லது மருந்துக் கலவையுள்ள எவ்விதமான தயாரிப்பு களையும் சருமத்தின் மேல் உபயோகிக்காதீர் கள். மறுநாள் காலை ஒரு தூய டிஷ்யூ பேப் பரை எடுத்து முதலில் உங்கள் கன்னங்களிலும், பிறகு நெற்றியிலும், அதன் பிறகு மூக்கு பாகத்திலுமாக ஒற்றி எடுங்கள். அப்படிச் செய்கையில் டிஷ்யூ பேப்பர் எங்கு எல்லாம் எண்ணெய் உறிஞ்சி கருமையடைகிறதோ அவ் விடங்களிலெல்லாம் எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமமாகும். டிஷ்யூ பேப்பர் மீது எண்ணெய் இல்லையெனில் உங்களுக்கு வறண்ட அல்லது இயல்பான சருமம் என்று பொருள். எவ் வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரம் பராமரிப்பைத் தொடங்குகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இளமைத் தோற்றத்தைப் பாதுகாக்கவும், முது மையில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்னைகள் முதலிய வைகளை தவிர்க்கவும் முடியும். உங்களுக்கு ஏதேனும் ஐயங்கள் இருப்பின் 6383596 எனும் என்னுடைய தொலைபேசியில் பேசலாம்.

— **ஹேமா லஷ்மண்,**

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

ரம்யா

8

"ஏதுக்காக முதல் குழந்தையையே வேணாங்க நீங்க?" இதுதான் டாக்டர்கள் கேட்ட முதல் கேள்வி.

ரம்யாவிடம் 'கொஞ்ச நாள் ஃப்ரீயா இருக்கணும், கடன் தொல்லை. அதை அடைக்கணும்' என்று ஏதேதோ காரணங்களைச் சொல்லச் சொல்லியிருந்தாள்.

"உங்களுக்குப் பசங்க இருக்கு. கடன் அடைக்கணும்னா மருமகளா பொணை? இந்த வயசிலே பேரன் பேத்தியைக் கொஞ்சணும்னு ஆசை இல்லாத மரக்கட்டையா நீங்க?" என்று கடுமையாகப் பேசி எச்சரித்து அனுப்பி விட்டார்கள்.

வேறு வழியில்லாமல் அப்படியே விட்டு விட்டார்கள். வயிற்றில் இன்னொரு உயிரைச் சுமந்திருக்கும் இந்த நிலையில் ரம்யாவின் உள்ளம் அன்புக்காக ஏங்கியது. மன்னி கையால் பிசைந்து போட்டு சாப்பிட ஆசை வந்தது.

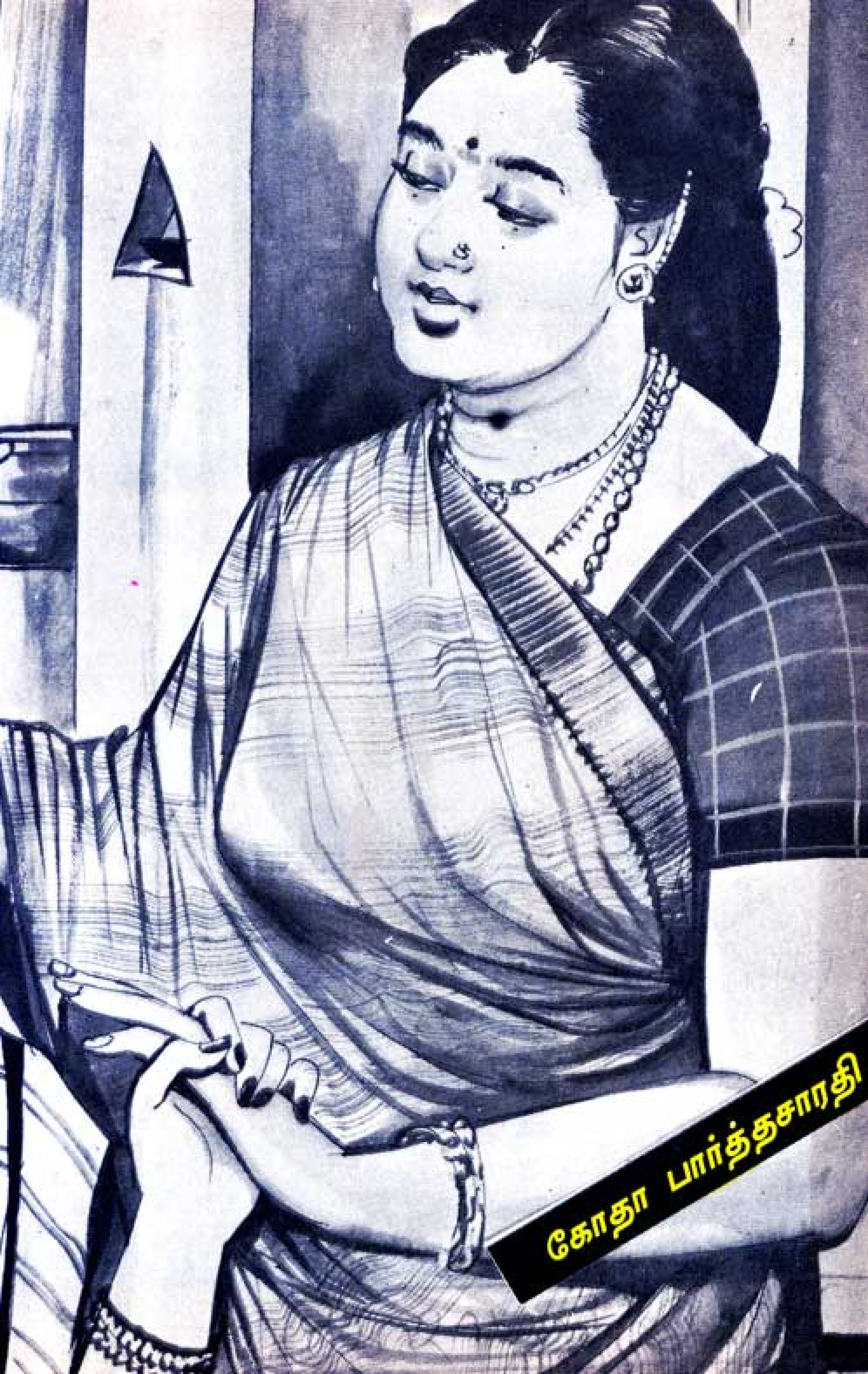
ஒருநாள் தைரியமாக "அம்மா நா வேணா ஒரு மாசம் மெட்ராஸ் போயிட்டு வரட்டுமா?" என்று தன் ஆசையை வெளியிட்டாள்.

"பேஷா போயிட்டுவாயேன். நானா குறுக்கே நிக்கறேன். அவங்களா வந்து அழைச்சிண்டு போறதை நானா வேண்டாங்கறேன்?" நக்கலாகப் பதில் சொன்னாள் மங்களம்.

"அவங்களுக்கு விஷயமே தெரியாதே. எப்படி வருவாங்க?"

"பேஷ்-பேஷ். நீ போன் போட்டு பேசாம இருப்பியா? இல்லை லெட்டர் போட்டிருக்க மாட்டாயாக்கும். சும்மா நடிக்காதே!" என்றாள்




கோதா பார்த்தசாரதி


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-3.
போன் : 5350182, 5343412

கோபமாக மங்களம்.

"அண்ணாதான் எப்பாவாவது பண்ணுவார். ஒரு மாசமே பண்ணலை. நானா ஆபீசிலிருந்து அனாவசியமா போன் பண்றதில்லை. லெட்டரும் உங்களுக்குத் தெரியாம எழுதுவதில்லை. நீங்க விஷயத்தை முறைப்படி எழுதினா, அவங்க வந்து அழைச்சிண்டு போவாங்க" என்றாள் பணிவாக.

"முறையை நீ எனக்கு சொல்லித்தரயா. காலம்டியம்மா கலிகாலம்!" என்று முனகினாலும், ரம்யா உண்டாகி இருக்கும் விஷயத்தை கார்டில் மஞ்சள் தடவி எழுதிப் போட்டாள் மங்களம்.

அதற்குத்தான் மன்னி ஆபீசுக்கு பதில் போட்டிருந்தாள். ராஜா அமெரிக்கா போகிறானாம். திரும்பி வர ஆறு மாசமாகுமாம். அதுவரை அருணா இவர்களுடன்தான் தங்கப் போகிறாளாம். அம்மா உடம்பு தேவலை. அப்பா சௌக்கியம் என்று எழுதியிருந்தாள்.

ரவா தோசைக்கு இரண்டு ஆழாக்கு ரவைக்கு, ½ ஆழாக்கு அரிசி, 1½ ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு ஊற வைத்து அரைத்து, ரவையோடு சேர்த்துத் தோசை வார்த்தால் மொறு மொறு வென்று இருக்கும்.

— நிர்மலா



மேலும் 'இவ்வளவு சந்தோஷமான விஷயத்தை இத்தனை நாள் கழித்தா சொல்வது? முன்னாடியே எழுதக் கூடாதா?' என்று கேட்டிருந்தாள்.

'சமத்து என்ன பெத்தா, தலைச்சன் பெண்ணைப் பெத்தாளு சொல்லுவாங்க. அது போல முதல்லே ஒரு பெண்ணைப் பெத்து, என் பிள்ளைக்குக் கொடு. பிறகு பிள்ளை பெத்துக்கலாம்.'

இந்த வரிகளைப் படிக்கும் போது உல்லாசம் பொங்கியது. 'உங்க மாமனாருக்கும் மாமியாருக்கும் சந்தோஷம் தெரிவிச்சு, உன்னை அழைச்சிண்டு போக எப்ப வரலாம்னு' கேட்டு, அப்பா எழுதி இருக்கார்.

'உன்னை நேரில் பார்க்கும் வரை என்னால் பொறுக்க முடியவில்லை. அதனால் இந்தக் கடிதம்.

நீ வரும் நாளை எண்ணிக் கொண்டே காத்திருப்பேன்.'

அன்புடன்,
மன்னி.

மன்னியை அணைத்துக் கொள்வது போல் அந்த லெட்டரைச் சேர்த்து அணைத்துக் கொண்டாள். இரவு படுக்கும் போதுதான் அந்தக் கடிதத்தை மீண்டும் படிக்க முடிந்தது.

'என் குழந்தையை வரவேற்க, என் குடும்பமே ஆவலுடன் காத்திருக்கிறது. என் வீட்டில் இது வேண்டாத விருந்தாளி இல்லை' என்று ஒரு ஆறுதல்.

ராஜா கல்யாணத்தின் போதே கொஞ்சம் முன்னால் போய் எல்லாருடனும் இருக்க வேண்டும், கொஞ்சம் பின்னால் தங்கி எல்லாவற்றிலும் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை அவளுக்கு. அப்போது மங்களம் சம்மதிக்கவில்லை. ராஜாவுக்குப் பெரிய இடமாக அமைந்து விட்டது என்று பொறாமை.

"எங்களுடனேயே வந்துவிட்டுத் திரும்பலாமே? அனாவசியமா எதுக்கு லீவு?" என்றாள் மங்களம்.

"லீவு நிறைய இருக்குமா. பிரச்னை ஒண்ணும் இருக்காது" என்றாள் ரம்யா.

"சரிதாண்டி, ஒரு பேச்சுக்குச் சொன்னேன். நீ இப்பவே பிடிச்சு அங்கே போய் உட்கார்ந்துண்டா, இங்கே யார் பார்த்துக்கறது? ஸ்கூலுக்குப் போறவங்களும், வேலைக்குப் போறவங்களும் எட்டு மணிக்கே வீடு திமிலோகப் படறது. என்னாலே ஆகாதுடியம்மா!" என்று கையை விரித்து விட்டாள்.

மங்களத்தம்மாளுக்குப் பணம் ஒன்றுதான் குறி. சங்கர் மெட்ராசில் படித்த போது சித்தி வீட்டில் தங்கித்தான் படித்தான். அந்த நன்றி உணர்வில்தான் கோபியை இங்கு வந்து தங்கிக் கொள்ளச் சொன்னான் சங்கர். மாமா அவன் படிப்புக்குப் பொருளுதவி செய்திருக்கிறார்.

ரமணியையும் சங்கர் தன்னுடன் இருக்கச் சொன்னதில் வியப்பில்லை. சங்கர் கோபி வீட்டில் தங்கிப் படித்த போது, பணத்தைப் பற்றியே பேசவிடாமல், 'கூடப்பிறந்தவ நா எத்தனை செஞ்சிருக்கேன் அவளுக்கு? சங்கரை வெச்சுக்கட்டுமே. அவ பிள்ளை என் குழந்தை மாதிரி அவளுக்கும் அப்படித்தான்' என்று அவளாகவே சங்கரை சித்தி தலையில் கட்டி விட்டாள்.

சித்தி சுபாவமாகவே நல்லவள். தன் சின்னக் குடித்தனத்தில் சங்கரை சுமையாகக் கருதாமல் சொந்தப் பிள்ளைக்கு மேல் பார்த்துக் கொண்டாள். மாமாவும் அப்படித்தான் எண்ணி, படிக்க வைத்தார். பையன் படித்து

நல்லவேலை கிடைத்ததும் பழசே மறந்து போயிற்று மங்களத்துக்கு.

எல்லாரும் தனக்குச் செய்ய கடமைப் பட்டது போல் ஒரு அகம்பாவம். ரமணி, கோபிலை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொன்ன போது முணுமுணுத்தாள்.

கொஞ்ச நாள் போக்கு வரத்தில்லாமல் இருந்தது. கல்யாணத்தின் போது சங்கரின் அப்பா ராமனாதன் நேரில் போய் அழைத்ததும் நெகிழ்ந்து போய், 'யார் பெண்டாட்டியை யார் கட்ட முடியும்?' என்று விரோதம் பாராட்டாமல் வந்தார். அவர் பெண் கல்யாணத்துக்கு சங்கரும், மங்களமும் போகவில்லை. ராமனாதன்தான் விட்டுக் கொடுக்காமல் போய் வந்தார்.

மாடி அறையை ஒழித்துக் கொடுத்து அவர்களைத் தனிமைப் படுத்தினாள் மங்களம். வனஜாவுக்கு சங்கர் உதவியால் இன்னும் பெரிய இடமாகப் பார்க்கணும் என்பது அவள் ஆசை. மாமாவுக்கும் கிராமத்தில் சொத்து, சுகத்துக்குக் குறைவில்லை. சொந்தப் பண்ணை.

அதை அருகில் இருந்து கவனிக்க வேண்டும் என்றே ரமணி மேலே படிப்பதை விரும்பவில்லை. அதனால் வேலை பார்த்தபடி படிக்கலாம் என்றுதான் சங்கர் வேலை பார்த்துக் கொடுத்ததும் வந்து விட்டாள். இருவருமாகத் 'தனி ரூம் எடுத்தால் வாடகை தரமாட்டோமா?' என்று வற்புறுத்தி பணம் கொடுத்தனர்.

'சங்கர் கோச்சுப்பான்...' என்று பிகு செய்து விஷயம் சங்கருக்குத் தெரியக் கூடாது என்று மறைமுகமாக உணர்த்தி விட்ட பிறகு வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டாள். சாப்பாடு போடுவதற்கு இருவரும் காயாகவும், பழமாகவும், பாலாகவும், அரிசியாகவும் வாங்கிப் போட்டு விடுவார்கள்.

வேலைக்குப் போகுமுன் பம்படித்து தண்ணீர் நிரப்புவதில் இருந்து சகல விதமான சரீர ஒத்தாசையும் செய்வதும் அவர்கள்தான். ராமனாதனும் அவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்வார். அடுப்படி வேலைக்கும், துணி துவைக்கவும், மற்றும் வேலைக்காரி செய்ய வேண்டிய வேலைக்கெல்லாம் சம்பளமில்லாத வேலைக்காரி ரம்யா.

அவள் போய்விட்டால், வனி, கிரி ஒன்றும் உதவி செய்யமாட்டார்கள் என்று தெரியும். அவளுக்கோ ஆறு மாசமாக அடுப்படியே தெரியாமல் ரம்யா செய்து விட்டாள். சங்கர் கோபக்காரன்.

ஆக, ரம்யா முன்னால் போய் இருக்க முடியவில்லை.

"கண்மணியே என்ன வேணும். காதலி உரைப்பாய்.

காலேஜ் விட்டு வரும்போது கடையில் வாங்கிவரேன்"

"அந்தரங்க நாயகரே, விந்தையைக் கேளும்

தந்தை தாய்க்குக் கடிதம் போட தயவு செய்வீரே!"

படபடவென்று கைகளைத் தட்டி எல்லாரும் சிரித்தனர்.

"அந்த நாளிலே ஸ்கூல் பைனல் முடிச்சதும். காலேஜ் முடியறதுக்குள்ளே குழந்தையா? பேஷ் - அம்மா அப்பாவுக்கு லெட்டர் போட வீட்டுக்காரர் தயவு பண்ணனுமா? நல்ல வேடிக்கை!"

வளைகாப்புக்கு வந்திருந்த ரம்யாவின் தோழிகள் சிரித்தனர்.

"ஸ்சைலன்ஸ் இப்படி சத்தம் போட்டு குறுக்கே பேசினா, பாட்டி எப்படிப் பாடுவா?"

சுமித்ரா அதட்டினாள்.

"நிறுத்திட்டோம். சாரி பாட்டி. நீங்க மேலே பாடுங்க!"

"அம்மாமி அவர்களுக்கு அடியேன் வந்தனம்.

கடிதம் கண்ட உடனே நீங்கள் கடுகி வர வேண்டும்"

கடிதம் கண்ட பெற்றதாயும் கலக்கம் கொண்டாளே.

உடனே மெயிலில் புறப்பட்டு அவள் ஓடி வந்தாளே.

புன்னகையுடன் மீனுப் பாட்டி, பாட்டைத்

போகிக்கும் போளி செய்வோம் அல்லவா? கடலைப்பருப்பை வேகவைத்து வடிகட்டி பின் மிக்சியில் மையாக பொடிக்கவும். தே. துருவலையும் பொடிக்கவும். பின் வெல்லத்தைத் தனி யாகப் பொடித்து எல்லாவற்றையும் கலக்கவும். இப்போது கெட்டியான நல்ல இனிப்பான பூரணம் ரெடி. அரைத்துக் கிளறி திண்டாடி இவையெல்லாம் எதற்கு, 1997 மிக்ஸி யுகத்தில்.

— கமலா



உங்கள் கண்மணிகளின் பொன்னான எதிர்காலம்

பூத்துக்குலுங்க முதலிடு செய்வீர்!

பவர்ஃபின்

முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம் திட்டம் 'அ' (RIPS)			
காலம்	குறைந்த அளவு வைப்பு நிதி ரூ.	வழங்கப்படவுள்ள ஆண்டு வட்டிவீதம்	
		மாதத்திற்கு	காலாண்டுக்கு
12 மாதங்கள் & 1 நாள் 25 மாதங்கள் 36 மாதங்கள் 48 மாதங்கள் 60 மாதங்கள்	5,000	15%	15.19%

இரள்வட்டி வழங்கும் திட்டம் திட்டம் 'ஆ' (CIPS-I)			
காலம்	குறைந்த அளவு வைப்பு நிதி ரூ.	முதிர்வுத் தொகை ரூ.	ஒரு ஆண்டிற்குப் பெறக் கூடிய வருவாய் விகிதம்
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	3,000	3,483/-	16.06%
25 மாதங்கள்		4,092/-	17.47%
36 மாதங்கள்		4,692/-	18.80%
48 மாதங்கள்		5,445/-	20.38%
60 மாதங்கள்		6,321/-	22.14%

பவர்ஃபின் நிறைவேறாத வாக்குறிதிகளை வழங்குவதில்லை.

- வசதிக்கேற்ற பல வைப்பு நிதித் திட்டங்கள்.
- இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனமாக இருப்பதால், உங்கள் முதலீட்டிற்கு முழுப் பாதுகாப்பு தருவதுடன் அதிக வருவாயும் தருகிறது.

வருமான வரிச் சட்டப்பிரிவு 80L–ன் கீழ் வரிச் சலுகை உண்டு.

PowerFin

தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண்.84, டி.டி.கே.சாலை,ஆழ்வார்ப்பேட்டை,

சென்னை 600 018. தொலைபேசி எண் : 499 7689, 4995648.

இந்தியன் எக்ஸ்பிரசில் 23.9.96 அன்று ஏற்கெனவே வெளியான எமது விளம்பரத்தைத் தொடர்ந்து வெளியிடப்படுகிறது.

DIPR/831/DIS/96

துன்பப் பறவைகள் உன் தலைக்கு மேலே வந்து வட்டமிடுவதை நீ தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அவை உன் கூந்தலிலே உட்கார்ந்து கூடுகட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்க முடியும்.

— சீனப் பழமொழி

தகவல் : சி. கஸ்ரத்

தொடர, மணையில் அமர்ந்திருந்த ரம்யா வெட்கத்தில் நெளிந்தாள்.

"சம்பந்தியும் ஓடி வந்து இங்கிதமாக
ஸ்னானம் செய்யவில்லை என்று ஜாடைபாய் உரைத்தாள்.
பெற்ற தாயும் பூரித்தவள், 'எத்தனை மாதம்?
இதற்குத் தானா கண்கலங்கி ஏளுழுகிறாய்?'
உள்ளே வந்த மாதாவிடம் கள்ளத்தனமாக
கண்களிரண்டும் சிவந்திடவே கட்டிக் கொண்டாளே!
என்ன திங்கலாம், எத்தைப் புசிக்கலாம் ந்தன் மாதாவே
ஏங்கி மனம் வாடுறது என் செய்வேன் தாயே!"

"என்ன மாமீ. ரம்யா இப்படியெல்லாம் சொன்னாளா? உண்மைதானா?" என்று தோழி ன் கேட்க, மதுரம் பெருமையுடன் விஜியைப் பார்த்தாள்.

"எனக்கென்னடியம்மா தெரியும்! நா அவளைப் பெத்து வளர்த்ததோட சரி. கல்யாணத்திலிருந்து அழைச்சிண்டு வர, கொண்டு விடன்னு எல்லாம் பெறாத தாயா விஜிதான் செய்யறா. அவளைக் கேளு!"

ரம்யா நன்றி நிறைந்த கண்களுடன் விஜியை மனதுக்குள் வணங்கினாள்.

"பெண்ணரசி என்ன வேணும், புரிந்திட உரைப்பாய்.
மண்டலத்தில் எதைக் கேட்டாலும் மகிழ்ந்து வரவழைப்பேன்." கர்ப்பிணிப் பெண் ன் தாயிடம் கேட்ட தின்பண்டங்கள், பழங் ளை விவரமாகப் பாடினாள் மீனுப்பாட்டி.

"கமலக்கிச்சிலி, கொடி எலுமிச்சை, கடும் ளிப்பு மாங்காய்,
தேங்காய் நீரும் மாதுளம் பழம் கொண்டு தர வேணும்.
பம்பிளி மாசுடன் ஆப்பிள் கொய்யா ஆரஞ்சுப் பழம் வேணும்
சாத்துக்குடியும் பலாப்பழமும் சரசமாய் வேணும்.
மல்கோவாவும் முலாம் பழமும் கொம்புத் தேன் வேணும்.
மங்குஸ்தானும் மலைப்பழமும் மதுரையிலிருந்து வேணும்.
கறுப்பு திராட்சை, கொடி மிந்திரிப் பழம், கருப்பஞ்சாறு வேணும்.
பால்கோவாவும் பன்னீர் லட்டும் பால் பாயசமும் வேணும்.
தேன் குழலும் அல்வாவும், திரட்டிப்பாலும் வேணும்.
அவல் தேங்காய், காராபூந்தி கலந்து புசிக்கோணும்.
குஞ்சாலாடும், பதிர் பேணியும், பருப்புசிலி வேணும்.
முறுக்கு, அப்பமும், மனோகரமும், கழச்சிக் காய் வேணும்.
காஞ்சிபுரம் இட்லியும் இடித்த மாத் தோசை,
பருப்பரிசிப் பொங்கலும், பச்சைப் புளி வேணும்.
தேங்காய் சாதம், சர்க்கரைப் பொங்கல் புளியோதரை வேணும்.
காராசேவை, கடலை உருண்டை, கமர்க்கெட்டும் வேணும்..."

"அம்மாடியோவ் லிஸ்ட் ரொம்பப் பெரிசா இருக்கே, என்ன மன்னி, எல்லாம் பண்ணியிருக்கீங்களா? நாக்கிலே தண்ணி சொட்டறது. ரம்யாவுக்கு மசக்கையோ இல்லையோ, இப்ப எங்களுக்கு எல்லாம் வேணும் போல் இருக்கு!"

தோழியர் பட்டாளம் கேலி செய்தது.

யார் வீட்டில் பூச்சூட்டல் சீமந்தம் என்றாலும் மீனுப்பாட்டி இல்லாமல் நடக்காது. அவள் வந்து மணையில் உட்கார்த்தி மசக்கைப் பாட்டு பாடினால்தான் வீட்டுப் பெரியவர்களுக்குத் திருப்தி. ராசியான கை. வளையடுக்குவதில் இருந்து எல்லாம் அவரைத்தான் கூப்பிடுவார்கள்.

அவரும் சிரமம் என்று நினைக்காமல் எல்லாம் செய்வரர்.

காலையில் வளையற்காரனுடனேயே ஆஜராகி, மங்களஸ்னானம் செய்து வைத்தாள். இதோ சித்ரான்னங்கள் கலந்து இலையில் வைத்து 'பிள்ளைக் குழந்தைக்கு முதலில் கொடும்மா!' என்று யாரோ சொல்ல பாட்டிக்குக் கோபம் வந்து விட்டது.

"பிள்ளை என்ன, பெண் என்ன, ரெண்டும் ஒண்ணுதான். பெண்ணை குறைச்சலா சுமக்கிறாளா - இல்லை வலிதான் குறைச்சலா இருக்கா. இப்பவே பேதம் பார்க்க சொல்லித்தர

வேண்டாமே. நீ வாம்மா கமனாக் குட்டி. உனக் குத்தான் முதல். சுரேஷ் கண்ணா! நீயும் வாங் இக்கோ!" என்று பிறகு ரம்யாவை சாப்பிட வைத்தாள்..

கர்ப்பிணியை எப்பவும் உற்சாகமாக வைத் திருப்பதற்காக, மசக்கை என்று மூணாம் மாசம் பிறந்த வீடு அனுப்புவார்கள். அஞ்சாவது மாதம் அங்கிருந்து வந்த உடன் புகுந்த வீட்டில் பூச்சூட்டுவார்கள். மறுபடி ஏழாம் மாசம் பிறந்த வீட்டில் பூச்சூட்டல். எட்டாம் மாதம் புகுந்த வீட்டில் சீமந்தம், பின் பிரசவத்துக்காக பிறந்த வீடு என்று சந்தோஷமாக இருப்பாள்.

''மேல் நாட்டில் கூட கர்ப்பிணிப் பெண்ணை உட்கார வைத்து 'பேபி ஷவர்' என்று குழந்தைக்கு வேண்டிய சாமான்களை பிரசண்ட் பண்ணி சந்தோஷப்படுத்தறாங் களாம். சாப்பிட்டு எழுந்து நிதானமா சாயங் காலம் மணையில் உட்கார வெச்சுப் பாடு வாங்க, இப்ப அவசரயுகம். வந்த உறவுக்காரங் கள்ளாம் தங்க முடியலைனு போயிடறாங்க. அதனாலே அதையும் அவசரமா இப்பவே வெச்சாச்சு.

சேவிச்சுண்டு எழுந்திரு ரம்யா. தலையை அவுத்து தளரப் பின்னி விடறேன். கொஞ்ச நேரம் படுத்துத் தூங்கு. 'காலையில் இருந்து ஒரே அலைச்சல்' என்று ஆரத்தி எடுத்துவிட்டு மீனுப்பாட்டி போய்விட்டாள்.

ரம்யா மூணாவது மாதம் மசக்கை என்று வந்த போதே, ஒரு வழியாக அஞ்சாம் மாசம் பிறந்ததும் ஒரு நல்ல நாளில் வளைகாப்பையும் முடித்துக் கொண்டு வந்து விடும்படி மங்களம் உத்தரவு போட்டுவிட்டாள்.

அதன்படி இப்போது அஞ்சாவது மாதமே வளைகாப்பு ஆயிற்று. பூச்சூட்டலுக்கு ஒரு செட் நகை போட வேண்டுமென்று கண்டிப் பாக சொல்லி அனுப்பி விட்டாள். பவுன் விற் கும் விலையில் எப்படி வாங்குவது? கல்யாணச் செலவே அப்பா எப்படி சமாளித்தாரோ?

இதை நினைக்கும் போது இந்தக் குழந் தையே இன்னும் கொஞ்சம் தள்ளி வந்திருக் கலாமோ என்று ரம்யாவுக்கே தோன்றிவிட்டது.

மங்களம் வளைகாப்புக்கு வர முடிய வில்லை. பெண்ணுக்கு பரீட்சை என்று எழுதி விட்டாள். உள்ளூரில் இருக்கும் சித்தி மட்டும் வந்து விட்டுப் போனாள். மதுரம் தன் சிவப்புக் கல்செட்டை அப்படியே கழட்டிப் போட்டு விட்டாள்.

ரம்யாவுக்கு வருத்தமாக இருந்தது. அம்மா வுக்கு அந்த சிவப்பு செட் ரொம்ப நன்றாக இருக்கும். கோயிலுக்குப் போனால் கூட அம்மா அந்த நகை இல்லாமல் கிளம்ப மாட் டாள். வேண்டாம் என்று ரொம்பப் பிடிவாதம் பிடித்தாள்.

"அம்மாடி. எனக்கு எதுக்கு இனிமே நகை யும் நட்டும்? சிறிசுகள் நீங்க போட்டுண்டு சந் தோஷமா இருந்தா போதும். புதுசா வாங்க இப்ப சக்தியில்லே. அந்த மாதிரி விலை ஏறிப் போச்சு. ஏதோ என்னால் ஆனது தட்டாம வாங்கிப் போட்டுக்கோம்மா" என்று கழுத்தில் போட்டு விட்டாள் அம்மா.

தான் இங்கு வராமலேயே இருந்திருக் கலாமோ என்று கூடத் தோன்றியது ரம்யா வுக்கு.

'வந்தாலும் வராவிட்டாலும் மங்களம் நகையை எப்படியும் வசூல் செய்திருப்பாள். அவள் இங்கு வந்து ஒரு மாசத்துக்கும் மேலாக எல்லாருடனும் சந்தோஷமாக இருந்ததை ஏன் தவறவிட வேண்டும்?'

ரம்யாவை ரவிதான் அழைத்து வந்தான். அவன் வந்து பத்து நாட்களுக்குப் பிறகுதான் ராஜா அமெரிக்கா கிளம்பிப் போனான். ஈஸ் வரனும் அவனுமாக பிசினஸ் விஷயமாக நாலு மாதம் போக வேண்டி இருந்தது.

முதலில் அருணாவையும் அழைத்துப் போவதாகத்தான் ஏற்பாடு. இது முழுதும் பிசினஸ் டூரானதால் வேலை நிறைய இருந்தது. வெளி நாட்டில் போய் அருணாவுடன் சந் தோஷமாக ஊர் சுற்ற முடியாது. அவளை அங்கே தனியாக விட்டு விட்டுப் போவதும் கஷ்டம். வேலையும் கெடும். எனவே இன் னொருமுறை ஹனிமூனை வைத்துக் கொள்ள லாம் என்று ராஜா நினைத்தான்.

ஈஸ்வரனோ ரம்யா வந்திருக்கும் போது அவளுடன் இருக்க வேண்டும், விஜிக்கு, ரம்யா வின் பிரசவத்தின் போது உதவியாக இருக்க வேண்டும். புக்ககத்து மனிதர்களுடன் விஜி மாதிரி நன்றாகக் கலந்து பழகி, நல்ல பெயர்

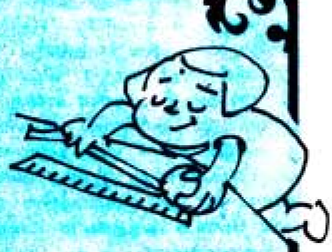
இனிப்பு அப்பம்
செய்கிறோம் அல்லவா?
அப்பத்திற்கு அரைத்து வைத்துள்ள
மாவில் மில்க் மெய்டு ½ கப்
சேர்த்து அப்பம் செய்யவும். அப்பம்
மிருதுவாக, சுவையாக இருக்கும்.
— கமலா




இதோ ...! உங்க குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு
KKR
இந்தியாவின் முதல் முத்திரைப் பெற்ற பாமாயில்.
உங்க பண்டிகை கொண்டாட்டத்தில் ஆரோக்கியத்தை அள்ளி சேர்க்கிறது.
பண்டிகை கொண்டாடியது முடிந்தாலும், கே. கே. ஆர். பாமாயிலில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்களையும், ஆரோக்கியத்தையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இதில் • வைட்டமின் A&E அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது • புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது • கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்துகிறது • ஈரலுக்கு நன்மையானது • புற்று நோயை தடுக்கக்கூடியது.
நவீன விஞ்ஞான முறையில் ரிஃபைன் செய்யப்பட்டது.
KKR
பாம் ஆயில் (இந்தியா) லிட்.,
121, மாதவரம் நெடுஞ்சாலை (வடக்கு), பெரம்பூர், சென்னை-11. Ph : 5375456, 5376796, 5377795
கே. கே. ஆர். பாமாயில் – தூய்மை மற்றும் முழு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம்

மாணவர்கள் உபயோகிக்கும் Transparent Scale, Divider போன்ற பிளாஸ்டிக் சாதனங்கள் (ஜாமண்ட்ரி பாக்ஸில்) சீக்கிரமாகக் கீறல் விழுந்து, அதன் அளவுகள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் அழிந்து போய், பார்க்க அவலட்சணமாக ஆகிவிடும். ஆனால் அவற்றின் மேல் அளவுகளின் மேலும் கீழும் செல்லோ டேப் ஒட்டிப் பயன்படுத்தினால் அவை நீண்ட நாள் வருவது மட்டுமல்லாது, அளவு பேப்பர் மீது வைக்கும் போதும், நகரும் போதும் கைகளுக்குக் கிடைக்கும் சுகமே அலாதி.

— ஆர். சண்முகசுந்தரம்.



வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்தார். அருணா அடம் பிடித்தாள். அழுது பார்த்தாள். இருவரிடமும் பலிக்க வில்லை. ரம்யா வந்திருப்பதால் தானே போக முடியவில்லை என்று அவளுக்கு எண்ணம்.

அதனால் ரம்யாவுடன் பேசாமல் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாள். காமிக்கு எல்லாம் தெரியும் --

புருஷன் எங்கோ வெளிநாடு போகப் போகிறான். நாலு மாசம் பிரசவத்துக்காக வந்து டேரா போட்டிருக்கும் நாத்தனாருக்காக மனைவியை அழைத்துப் போகாமல் போய்விட்டான். அவனும் போன பின் அவளுக்கு அங்கு என்ன வேலை? மாமியாருக்கும் ஒரகத்தி, நாத்தனாருக்கும் சிசுருஷை செய்ய வேண்டுமா? இவருக்குத்தான் ஒன்னும் தெரியல்லையென்றால், வந்த மாப்பிள்ளையும் இப்படி?

பெண்ணைப் பற்றியோ கேட்கவே வேண்டாம். முன்னெல்லாம் அப்பா சொல் வேத வாக்கு. இப்ப புருஷன் கிழிச்ச கோடு தாண்ட மாட்டாள். இருந்தாலும் ராஜா விட்டு விட்டுப் போனதில் உள்ளூர துக்கம் இருக்கிறது அருணாவுக்கு. இதுதான் நல்ல சமயம். அவளை இங்கே வரவழைத்து மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும்.

மறுநாளே டிரைவர் காருடன் வந்து நின்றான்.

"அம்மாவுக்கு சின்னம்மாவைப் பார்க்கணுமாம். கூட்டி வரச் சொன்னாங்க." எல்லாருக்குமே ஒரு மாதிரியாக இருந்தது. பார்க்கணும் என்றால் அவள் வரலாமே? பக்கத்தில் இருக்கும் போனை எடுத்து ஒரு வார்த்தை அனுப்பும்படி பேசியிருக்கலாமே? அதை விட்டு டிரைவரிடம்...

மதுரம் தயங்கிய போது மகாதேவன், "போயிட்டு வரட்டும், மதுரம்! ராஜா கூட இல்லை. அவளுக்கும் போரடிக்கும். அம்மாவை விட்டு வந்து நாள் ஆச்சு. அவளுக்கும் பார்க்கணும் போல் இருக்காதா? விஜியைக் கூட அனுப்பி கொண்டு விட்டுட்டு வரச்சொல்லு!" என்றார்.

விஜியும் கூடப் போனாள். காமி கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு ஹால் சோபாவிலேயே சாய்ந்திருந்தாள். விஜியை அலட்சியமாகப் பார்த்து மறுபுறம் திரும்பிக் கொண்டாள். வந்தவளை வா என்றழைக்கவில்லை. உட்காரச் சொல்லி உபசரிக்கவில்லை. விஜி எதையும் பொருட்படுத்தாமல் சிரித்தபடி பஸ்ஸைப் பிடித்து வீடு வந்து சேர்ந்தாள்.

அதன் பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் அருணாவை எதிர் பார்த்தார்கள். அவள் வரவேயில்லை.

வளைகாப்புக்குத் தேதி குறித்தவுடன் அழைப்பிதழுடன் நேரிலும் போய் அழைத்து விட்டு வந்தாள் விஜி. இரண்டு நாள் முன்னதாகவே அருணாவை அனுப்பும்படி சொல்லி விட்டு வந்தாள். அப்படியும் இருவருமே வளைகாப்புக்கு வரவில்லை.

சாப்பிடுவதற்கு முன் பக்கத்து வீட்டிலிருந்து போன் பண்ணினாள் விஜி. இரண்டு பேருமே வீட்டில் இல்லையாம். பார்வதிதான் பேசினாள். வேறு ஏதாவது கல்யாணம் இருந்திருக்குமோ. இது சின்ன ஃபங்ஷன்தானே, மாலையில் வருவார்கள் என்று சமாதானம் சொன்னாள் விஜி.

இரவு சாப்பிடும் போது, அருணாவுக்காக பால்பாயசம் பிரிஜ்ஜில் மூடி வைத்திருப்பதைப் பார்த்து சிரித்தாள் பிரியா.

"உங்களுக்குத்தான் மன்னி அஞ்ஞானம்! சின்ன மன்னி இனிமே வரமாட்டா. வரவனாயிருந்தா காலையிலேயே வந்திருப்பா. அவங்களாம் பெரிய மனுஷா. நம்ப வீட்ல வந்து இருப்பாளா?"

"நம்ம ராஜாவுக்கு ஊரெல்லாம் ஃபிரண்ட்ஸ். உறவுக்காரானா உசிரு. இன்னிக்கு அத்தனை பேரும் ராஜாதான் ஊருக்குப் போனான், அருணா எங்கேன்னு கேட்கச்சே எவ்வளவு கஷ்டமா இருந்தது தெரியுமா?" என்றாள் பிரியா.

காமுவின் மனத்தில் நிச்சயமாக அவளை அந்த வீட்டுக்கு அனுப்பும் எண்ணம் இல்லை.

தன் பேச்சை மீறி, நம் அந்தஸ்துக்கு சிறிதும் பொருத்தம் இல்லாத இடத்தில் பெண்ணைக் கொடுத்து விட்டாரே என்ற கோபம் அவளுக்கு. நடந்தது நடந்துவிட்டது.

இனியாவது ராஜா வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாய் இருப்பான் என்று பார்த்தாள். அதுவும் நடக்கவில்லை. பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் தனிக் குடித்தனமாக அண்ணா நகர் பங்களாவில் இருந்தாலாவது பரவாயில்லை. கூட்டுக் குடும்பத்தில் நம் செல்லப் பெண் போய்க் குடித்தனம் செய்வதா?

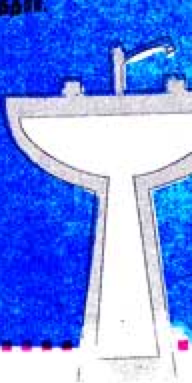
அருணாவுக்கும் அப்பா ராஜா செய்வது தான் சரி என்பது போல் நடந்து கொள்வது பிடிக்கவில்லை. அமெரிக்கா போகாத கோபத்தில் இருந்த அவளைத் தன் பக்கம் வளைக்க முடிந்தது. இத்தனை நாள் தன்னுடன் அதிகம் ஒட்டிப் பழகாத தாய், இப்போது தன்னுடன் நெருங்கிப் பழகுவது அருணாவுக்குப் பிடித்திருந்தது.

அப்படி ஒரு அண்மையும் நெருக்கமும் அவளுக்கு அப்போது வேண்டியிருந்தது. அவளுடைய இந்த பலவீனத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அவள் மனதைக் கரைக்க ஆரம்பித்திருந்தாள் காமு.

"சாயங்காலமா அரைமணி நேரமாவது, தலையைக் காட்டிட்டு வந்திருக்கலாம். இது அவருக்கு அப்பாவுக்கு ரெண்டு பேருக்குமே பிடிக்காது. கத்தப் போறா!" என்றாள் அருணா.

குழாயில் தண்ணீர் வருவதற்கு 1, 2, 3 என்று எவ்வளவு திருப்புகள் வேண்டுமானாலும் திருப்பலாம். ஆனால் மூடும்போது ஒரே ஒரு திருப்பில்தான் மூட வேண்டும். அப்போதுதான் குழாயின் ஆயுள் நீண்டு அடிக்கடி மாற்றப் போட வேண்டிய பிரச்னையும் இருக்காது என்று என் வீட்டிற்கு வந்த பிளம்பர் சொல்லிக் கொடுத்தார்.

— விஜயராணி



"கத்தட்டுமே, உனக்கென்ன பயம்? உடம்பு சரி இல்லை. டாக்டர்கிட்ட போனேன். நர்சிங் ஹோமில் ஒருநா தங்கணும்னு அட்மிட் பண்ணிட்டானு சொல்லு. நல்லகாரியம் நடக்கறச்சே டென்ஷன் வேண்டாம்னு அவங்களுக்குப் போன் பண்ணலைனு நா சொல்றேன்."

"நம்புவாளா?" என்றாள் அருணா ஈனமாக.

"நம்பித்தான் ஆகணும். பணத்தாலே அடிக்க முடியாதது எதுவுமே இல்லை. அருண்! நீ மட்டும் நா சொல்றபடி கேட்டு நடந்தா, அந்த சொர்க்கமே உன் காலடியில் கிடக்கும்படி பண்ணுவேன். நம்பாம எந்த டாக்டர்னு கேட்டு, தேடிண்டு போவாங்களா?"

யானை தன் தலையில் மண்ணை வாரிப் போட்டுக் கொண்டது போல் நீயே கெடுத்துண்டே! ராணி மாதிரி வாழவெச்சிருப்பேன்!"

அடிக்கடி எந்தப் பேச்சு ஆரம்பித்தாலும், ராஜாவுடன் காதல் கல்யாணங்கிறது தப்புனு கொண்டு முடிக்கிறாள் காமு. அருணாவுக்கு அது பிடிக்கவில்லை.

"போன கதையையே ஏம்மா பேசிட்டிருக்கே? அப்பாவும் அவரோடு சேர்ந்துண்டு ஆடறார். ராஜா இவ்வளவு பிடிவாதமா இருப்பார்னு நா நினைக்கல்லே. அவர்கிட்ட உன் பணபலம் எடுபடவில்லையே." என்றாள் எரிச்சலுடன் அருணா.

"எடுபடாமல் என்ன? நீ மட்டும் துணிச்சலா இருந்து என் பேச்சை கேட்டா, அந்த ராஜாவை சுதறிண்டு உன் காலடியில் வந்து விழும்படி செய்யறேன் பார். யார் என்ன சொன்னாலும் அந்த வீட்டுப் பக்கமே போகாதே. ராஜா வந்தப்புறம் கூட!

பெண்டாட்டி வேணும்னா பின்னாலே வந்துதானே ஆகணும்? அப்படியே வரல்லைன்னாதான் என்ன? டைவர்ஸ் பண்ணிடு. இவனை விட நூறு மடங்கு பெட்டரா, மாப்பிள்ளை நான் பார்த்துத் தரேன்!"

"ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து வாழுறதுக்கு ஏதாவது வழி சொல்லுன்னா டைவர்ஸ்னு பிரிய வழி சொல்றியே மம்மி. எனக்கு ராஜாதான் வேணும். ஐ லவ் ஹிம் சோ மச்! என்னாலே ராஜாவைப் பிரிஞ்சு வாழ முடியாது. அவ்வளவு சுலபமா என் மனசை மாத்திக்க முடியாது."

விம்மினாள் அருணா. பாசத்துடன் அவள் தலையைக் கோதினாள் காமு.

"அசடே. உன்னை யார் பிரியச் சொன்னா. நெருப்புன்னா வாய் வெந்துடுமா? டைவர்ஸ்னு மிரட்டு. உனக்காக இல்லைன்னாலும் குடும்ப கௌரவத்தைக் காப்பாத்த ஓடி வருவான். அவனே வரலேன்னாலும் உங்க மாமனாரே அனுப்பி வைப்பார். கவலைப்படாம தூங்கு" என்றாள் காமு.

(தொடரும்)



சமூகத்திற்காக வாழும் சகோதரிகள்!



• சுவாமி அனந்தானந்தஜி



• ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண ப்ரியா அம்பா

‘இந்து மதத்திலே பெண்களுக்குத் துறவிகளாகச் செல்லும் வாய்ப்பில்லை’ என்பதைப் பொய்ப்பிக்கும் வகையில் உளுந்தூர்பேட்டையில் ஸ்ரீசாரதா ஆஸ்ரமம் நடைபெற்று வருகிறது. புனிதமே உருவாக, கண்களில் அறிவும் ஞானமும் சுடர்விட முப்பது இளம் பெண் துறவிகள் ஒவ்வொருவரும் எம்.ஏ., எம்.டெக். எனப் படித்தவர்கள் இந்தச் சமுதாயத்திற்கே வழிகாட்டும் வகையில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். உளுந்தூர்பேட்டை சுற்றியுள்ள கிராமங்களிலுள்ள பெண்களை ஒன்று திரட்டி ‘மேன்மையான குடும்ப வாழ்க்கை நடத்துவது எப்படி?’ என வழிகாட்டுகிறார்கள்! வெறும் சினிமா, சண்டை, வம்பு என வாழ்ந்த பெண்கள் இந்த அற்புதமான இளம் துறவிகளால் மனம் மாறி இன்று உயர்வான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருவதை அவர்கள் வாயாலேயே கேட்கும் போது மெய்சிலிர்க்கிறது.

“குடும்பத்திலே கோவிச்சுக்கிட்டு சன்னியாசி ஆகிவிடுவேன்’ என இனிமே பயமுறுத்தலாம். இங்கே பேசாம வந்துடலாம்” என்றபோது அவர்கள் சிரித்தார்கள். ‘வாழ்க்கையை வெறுத்து வருவதல்ல. சன்னியாசம். இங்கு துறவியாக அனுமதி பெறவும், தீட்சை பெறவும் மிகக்கடுமையான பல பயிற்சிகளைத் தாண்டி வர வேண்டும்’ என அந்தச் சகோதரிகள் விவரித்தபோது பிரமிப்பாக இருந்தது.



அவர்கள் நடத்தும் ஆஸ்ரமும், பள்ளியும் அற்புதமான மன, உடல் ஒழுக்கத்தை வளர்க்கிறது. எங்கு நோக்கினும் தூய்மை, அமைதி, புனிதம். சமீபத்தில் இவர்களின் மகளிர் பண்பாட்டு பயிற்சி முகாமிற்குச் (இவர்கள் விழாவிற்கு என முதன் முதலில் அழைத்த வெளியாள்



நான்தான்!) சென்று கலந்து கொண்ட போது என் வாழ்நாளின் மறக்க முடியாத நாளாக அது இருந்தது.

பரமஹம்சர் ராமகிருஷ்ண மகானும், அன்னை சாரதா தேவியும், புனிதர் விவேகானந்தரும் காட்டிய அடிச்சுவட்டில் இந்தப் புனித இளம் பெண்கள் சமுதாயத்திற்காக இங்கே ஒரு வேள்வித் தீயை வளர்த்துக் கொண்டு இருக் கிறார்கள். அற்புதமான மனமாற்றத் தைக் குடும்பங்களில் ஏற்படுத்தி மெல்ல ஒரு சமுதாயப் புரட்சி யையே நடத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். என்ன அற்புதம், என்ன அற்புதம்.

இவர்கள் நடத்தும் பள்ளியில் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் தன் சகமாண வனை 'அண்ணா' என அழைக்கச் செய்து மாணவ மாணவிகளிடையே சகோதரத்துவத்தை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பதும்.... இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

'அக்கினிக் குஞ்சொன்றை ஆங்கே பொந்திடை வைத்தேன்...' என பாரதியார் சொன்னானே! அப்படியோர் அக்கினிக் குஞ்சு ஆங்கே கனன்று கொண்டிருப்பதைப் பார்க்க முடிந்தது. இவர்கள் நடத்தும் இந்த யாகம் நாடு முழுவதும் பரவட்டும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



• கிராமப் பெண்கள்

ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம் 'ஸ்ரீ சாரதா சேவா ஸமிதி' சார்பாக கிராமப் பெண்களுக்காக நடத்திய முகாம் பற்றி...



முதலில் குத்துவிளக்கு ஏற்றி ஆரத்தியுடன், ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமத்தின் தலைமை அம்பா யதீஸ்வரி இராமகிருஷ்ண ப்ரியா அவர்கள் முகாமை துவக்கி வைத்தார்கள். ஸ்ரீ சாரதா சேவா சமிதியைச் சேர்ந்த சகோதரிகள் ஸ்ரீமதி விஜயலட்சுமி சேகர், ஸ்ரீமதி சித்ரா ஜெயராமன் ஆகியோர் தனிமனிதப் பண்புகள் சமுதாயத்தின் அஸ்திவாரம் என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் "சமுதாயக் கோவிலின் அஸ்திவாரம்" என்ற தலைப்பில் கட்டுரைகள் வாசித் தனர். சகோதரிகள் ஸ்ரீமதி மாலா பழனிவேல், செல்வி வெற்றிச் செல்வி தமிழடியான், இன்று குடும்பமாகிய ஆணிவேர் அழுகிக் கொண்டிருப்பதையும், அதை எவ்வாறு சீர் செய்ய வேண்டும்? என்ற கருத்தினை ஒட்டி "அழுகிப் போகும் ஆணிவேர்கள்" என்ற தலைப்பில் கட்டுரைகள் வாசித்தனர்.



பின்பு அனைவரையும் சிந்திக்கச் செய்யும் சீரிய கருத்துகளை அளித்த பட்டி மன்றம் நடைபெற்றது. "பெண்மை மாண்புறுவது மனமகிழ்ச்சியால் மட்டுமே! மனப்பக்குவத்தால் மட்டுமே! என்ற தலைப்பில் நடந்த பட்டிமன்றத்தில் ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமத்தைச் சேர்ந்த சகோதரிகள் பேசினார்கள். இந்த பட்டிமன்றத்தில்

யதீஸ்வரி இராமகிருஷ்ண ப்ரியா அம்பா அவர்கள் நடுவராக இருந்து, "பெண்மை மாண்புறுவது மனப்பக்குவத்தால் மட்டுமே" என்று தீர்ப்பு வழங்கினார்.

"சமுதாய நோய்களுக்கு அழகூட்டும் மருந்துகள்" என்ற தலைப்பில் பெண்கள் பத்து குழுக்களாகப் பிரிந்து கலந்துரையாடினர். ஒவ்வொரு குழுவையும் ப்ரம்மச்சாரிணி நிர்மல ப்ராணா மாஜி, பவித்ர ப்ராணா மாஜி, விராக ப்ராணா மாஜி, யோக ப்ராணா மாஜி, ஆத்ம ப்ராணா தீதி, ஞான ப்ராணா தீதி, சாஸ்வத ப்ராணா தீதி, சகோதரி மீனாட்சி (இவரே இந்தப் பயிற்சி முகாமின் ஒருங்கிணைப்பாளரும் கூட), பத்மாவதி, சின்னதங்கம் ஆகிய ஆஸ்ரம சகோதரிகள் (Moderators) வழிநடத்தினார்கள். தவத்திரு சுவாமி அனந்தானந்தஜி மகராஜ், மூலம் கற்பிக்கப்பட்டது. ஸ்ரீ சாரதா சேவா சமிதியின் மூலம் பெற்ற தங்களின் அனுபவங்களை சமிதி சகோதரிகள் ஸ்ரீமதி மேகலா சுந்தரமூர்த்தி, ஸ்ரீமதி ராகினி வேலாயுதம், ஸ்ரீமதி கீதா முத்துலிங்கம், செல்வி உஷா நமச்சிவாயம் ஆகியோர் பகிர்ந்து கொண்டனர். மங்கையர் மலர் பத்திரிகையின் ஆசிரியரான திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்கள் "நம் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினுள்ளும் அந்நியக் கலாச்சாரம், வன்முறை, ஆபாசம் என்ற வெள்ளம் பாய்ந்து சீரழிக்க இருப்பதை உணர்ந்து பண்பு என்னும் மணல் இட்டு அதை சோலைவனமாக்க வேண்டும்" என்று தம் சிறப்புரையில் குறிப்பிட்டார். பின்பு சகோதரிகள் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதில் அளித்தார். மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களின் சிறப்புரையும், கேள்விகளுக்கு அளித்த பதில்களும், சமிதி சகோதரிகளுக்கு எழுச்சி ஊட்டுவதாக இருந்தது. சமிதியில் நடந்த பல



• முகாமின் இடையே எழுச்சியூட்டும் பாடல்கள்

(தலைவர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண ஆஸ்ரமம், உளுந்தூர்ப்பேட்டை) அவர்கள் தன் ஆசியுரையில்,

"பெண்மை என்பது மென்மையாய் புனிதமாய் கருணையாய் தாய்மையாய் உருவெடுத்து வந்துள்ளது.

எனவே
பெண்மை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்
பாதுகாக்கப்பட்ட பெண்மை
மதிக்கப்பட வேண்டும்
மதிக்கப்பட்ட பெண்மை
வணங்கப்பட வேண்டும்...

என்ற கருத்தை ஸ்ரீ சாரதா தேவியார் வாழ்க்கை மூலம் எடுத்துரைத்தார்.

மாலையில், "குடும்பத்தை எவ்வாறு பொறுப்போடு நிர்வகிக்க வேண்டும்?" என்பது, "ஆளுமை பண்புப் பயிற்சி" என்ற நிகழ்ச்சியின் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு, வெற்றி பெற்ற சமிதி சகோதரிகளுக்கு சென்னை உயர்நீதி மன்றத்தின் வழக்கறிஞர் திரு ரமேஷ் பரிசுகள் வழங்கிப் பாராட்டினார். இடையிடையே, பாடப்பட்ட பஜனைப் பாடல்களும், தேச பக்திப் பாடல்களும், சகோதரிகளின் உள்ளங்களில் தெய்வ பக்தியையும், தேச பக்தியையும் வளர்க்கும் வண்ணம் அமைந்திருந்தன. "நல்ல குடும்பமே நமது இலட்சியம்" என்ற உறுதி மொழியை சகோதரிகள் எடுத்துக் கொண்டார்கள். மங்கள ஆரத்தியுடன் முகாம் இனிதே நிறைவுற்றது.

கலந்துரையாடலில் பேசப்பட்ட சில சிறந்த செய்திகள்....

முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களின் சந்ததி

கள் வாழும் இடமாக சுவாமி விவேகானந்தர் எந்தத் தேசத்தைப் பார்த்தாரோ, புவன மன மோகினியாக எந்தத் தேசத்தைக் கவிஞர்கள் கண்டு களித்தனரோ, அந்த புண்ணிய பூமி யான நம் பாரதத்தின் இன்றைய நிலை என்ன?

கட்டுப்பாடற்ற தன்மை!

ஆடம்பர வாழ்வு!

பொறுப்பற்ற தன்மை!

கற்பின் தூய்மையை அறியாத் தன்மை!

முன்பு பாரத மக்கள் அறத்தின் வழியே பொருளை ஈட்டி, குடும்பம் என்னும் ஆல யத்தை உருவாக்கி, நிலையான இன்பத்தை அடைந்தார்கள். கால ஓட்டத்தில், சமுதாய அமைப்பில் பல்வேறுபட்ட நாகரீகங்களும், பண்பாடும் வந்து கலக்கும் பொழுது, சில மாறு தல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஆனால் அதற் காக சமுதாயத்தின் அஸ்திவாரமான சில மூல் யங்கள் அழிந்து போய் விடக்கூடாது.

ஆனால் மாற்று ஏற்பாடு இன்றுவரை சரிவர செய்யப்படவில்லை. நாம் அங்கீகரித் திருக்கும் மாற்றங்கள் அந்தப் புண்களுக்கு அழ கூட்டுவதாகவே அமைந்துள்ளன. புரையோடி விட்டப் புண்களை முழுவதும் குணப்படுத்து வதற்கு பதிலாக புண்களை மேலும் மேலும் மூடி மறைக்கவே செய்கின்றன. அது எப்படி யென்றால் நான்பட்ட புண்ணை, பொன் கவா மிட்டு மறைத்துக் கொள்வது போல உள்ளது.

பொறுப்பற்ற தன்மை என்ற சமுதாய நோய்க்கு நாம் அளித்திருக்கும் அழகூட்டும் மருந்து "தான் நினைத்ததை எல்லாம் அடைய விரும்புதல்". இக்கால பெற்றோர்கள் தான் பட்ட துன்பங்களை தன் குழந்தைகள் படக் கூடாது என்றும், அவன் தவறுகளை கண்டித் துக் கேட்டால் பெற்றோர்களாகிய தங்கள் மீதிருக்கும் பாசம் குறைந்து விடுமோ, என்ற பயத்திலும், தங்களை விட்டுச் சென்று விடுவார்களோ என்ற அச்சத்தினாலும், அவர் களுடைய தேவைகளை, நிறைவேற்றுவதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் ஆசைகளைப் பெருக்கு கிறார்கள். இப்படி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் தன்னை வளர்த்த பெற்றோர்கள், தன்னை வளர்ப்பதற்காக அனுபவித்த துயரங்களைப் பற்றிய சிந்தனையே இல்லாமல், "தான்" "தன் னுடைய சுகம்" என்ற சுயநல வேலியிட்டு, தெய்வமாகப் போற்ற வேண்டிய தாய் தந்தை யரை கவனிப்பாரின்றி விட்டு விடுகிறார்கள்.

நமது பாரத் சமுதாயத்தில் அன்று கூட்டுக் குடும்பங்கள் இருந்தன. வீட்டில் பெரியவர் களை தெய்வம் எனப் போற்றினார்கள். ஆனால் மேலை நாட்டு நாகரீகத்தின் விளை வாக Retirement என்ற ஒன்று வந்ததால் நாமும் அவர்களைக் குடும்பத்திலும் தேவையற்றவர்

தாய்மையே உருவான தலைவி!

உளுந்தூர்பேட்டையிலிருந்து திருச்சி செல்லும் பாதையில் 3 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி நிறைந்த இயற்கை சூழ்நிலையில் ''ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்'' அமைந்துள்ளது.

இந்த ஆஸ்ரமத்தின் தலைமைப் பொறுப்பை யதீஸ்வரி ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண ப்ரியா அம்பா அவர்கள் ஏற்று நடத்தி வருகிறார்கள். மேலும், ஸ்ரீ அம்பா அவர்கள், பேலூர் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடத்தின் தலைவர் பூஜ்ய ஸ்ரீமத் சுவாமி பூதேஷ்வரானந்தஜி மகராஜ் அவர்களிடம் மந்திர தீட்சை பெற்று, உளுந்தூர்பேட்டை ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண ஆஸ்ரமத்தின் தலைவர் பூஜ்ய ஸ்ரீமத் சுவாமி அனந்தானந்தஜி மகராஜ் அவர்களிடம் சந்நியாச தீட்சை பெற்றவர். இளம் வயதி லிருந்தே இவரிடமிருந்த அபரிதமான தெய்வ நம்பிக்கையும், பக்தியும் அனைவரையும் அயர வைத்தது. எம்.ஏ. ஆங்கில இலக்கியம் படித்துக் கொண்டிருந்த போதே இவரின் மனம், சாதாரண உலகியல் விஷயங்களில் நாட்டம் கொள்ளாமல் ஆன்மீகத்தை நாடியது. ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ண மடத்து சாதுக்களின் ஆசியும், நூல்களும் அவருடைய வாழ்க்கையை முழுவதும் மாற்றி, உலகியலில் இருந்து ஆன்மீக வாழ்விற்குச் செல்ல வழி வகுத்தன. என் வாழ்க்கை, ''கடவுளின் திருவடிகளில் பணி செய்வதற்கு மட்டுமே'' என்று முடிவெடுத்தார். இவ்வாறாக உருவானதுதான் இன்றைய ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமத்தின் கரு.

கற்பு, அன்பு, பொறுமை, வலிமை, ஒற்றுமை போன்ற மங்கிக் கொண்டிருக்கும் பண்புகளை பெண்களிடையே தூண்டி, பிரகாசிக்கச் செய்வதற்காக, அம்பா அவர்கள் ''ஸ்ரீ சாரதா சேவா சமிதியை'' உளுந்தூர்பேட்டையில் துவக்கினார். தற்போது சாரதா சேவா சமிதியானது பல்வேறு சேவைப் பணிகளை மேற்கொண்டு பெண்களின் முன் னேற்றத்திற்காக அயராது பாடுபட்டு வருகிறது. ஸ்ரீ அம்பா அவர்கள் எப்போதும் பெண்கள் முன்னேற்றம் பற்றியும், சமுதாய நன்மை பற்றி மட்டுமே சிந்தித்து அயராது உழைத்து வருகிறார்.

இத்தனை படித்த பெண்கள் சேர்ந்து, ஒற்றுமையுடன் கட்டுப்பாட்டுடனும், ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்றால், அதற்கு ஸ்ரீ அம்பா அவர்களின் அரவணைப்பும், தூய தாயன்பும்தான் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

கள் என்று ஒதுக்கி வைத்து விட்டோம். இதன் விளைவுதான் இன்று ஆங்காங்கே தோன்றியுள்ள முதியோர் இல்லங்கள்.

அக்கால பெற்றோர் அன்புடன் பொறுப்புணர்வையும் ஊட்டி வளர்த்ததால் குடும்பத்தின் ஒற்றுமை குலையவில்லை. ஆனால் ஆசை என்பதை இன்று மருந்தாக வைத்ததால் அல்லவா இத்தனை அவலங்கள்.

ஆடம்பர வாழ்வு என்ற நோய்க்கு இன்று நாம் அளித்திருக்கும் மருந்து சுயகௌரவம் என்ற பெயரில் அமைந்த 'போலி கௌரவம்'. பணத்தையும், வசதிகளையும் மட்டுமே வைத்து குடும்ப கௌரவத்தை நிர்ணயிப்பதாக நாம் நினைக்கிறோம். அதனால் இன்று குடும்பங்களில் நிம்மதி இல்லை. "ஏதாவது ஒன்றை கொடுத்துத்தான் நாம் ஒன்றைப் பெற முடியும். இது இயற்கையின் விதி. தொலைக்காட்சி, குளிர் சாதனப் பெட்டி, கார் போன்ற ஆடம்பரப் பொருள்களுக்கு நாம் இன்று விலையாகக் கொடுத்திருப்பது எதை? பணத்தை மட்டும் கொடுத்து இதை வாங்கவில்லை. பணத்தோடு குடும்ப நிம்மதி என்ற விலை மதிக்க முடியாத இரத்தினத்தை அல்லவா நாம் விலையாகக் கொடுத்திருக்கிறோம். இதுவே பண்புகள் என்னும் அஸ்திவாரத்தின் மேல் குடும்ப கௌரவம் எழுப்பப்பட்டால் அது காலங் காலமாக நின்று நம் பெருமையை எடுத்துரைக்காதா?

நம் தேசத்தில் எமனையே வெற்றி கொண்ட அந்தப் பெண்மை எனும் உன்னத சக்தி, இன்று வீண் ஆடம்பரம், இன்பம் துய்த்தல் என்ற நோய்களினால் எத்தகைய கீழ் நிலைக்குத் தாழ்ந்து விட்டது!

சுவாமி விவேகானந்தர் மேலை நாடுகளில் பேசும் போது, "எங்கள் நாட்டுப் பெண்கள் அறிவுக் கூர்மையைப் பெற வேண்டும். ஆனால் அதற்காக தூய்மையை விலையாகக் கொடுத்து எங்கள் பெண்கள் அதைப் பெற வேண்டும் என்றால் அது எங்களுக்குத் தேவையில்லை. எங்கள் நாட்டுப் பெண்கள் உங்களைப் போல் படித்தவர்கள் அல்ல. ஆனால் தூய்மையில் சிறந்தவர்கள். மேலும் கற்பே ஒரு சமுதாயத்தின் உயிர்நாடி. கற்பு கெட்டது என்றால் ஒரு இனத்தின் முடிவு நெருங்கிவிட்டது என்று அர்த்தம்" என்று எச்சரிக்கை மணி அடித்திருக்கிறார்.

ஆம்! எத்தகைய தீர்க்கதரிசி அவர்! நாம் கல்வியைப் பெற்று விட்டோம். வாழ்க்கையை நடத்து வதற்கு நவீன சாதனங்களைப் பெற்று விட்டோம். சுதந்திர ஏணியில் ஏறி உலகைச் சுற்றி வருகிறோம். ஆனால் ஒரு உன்னதமான பாரம்பரியத்தை உருவாக்கத் தவறி விட்டோமல்லவா? எந்தப் பெயரை காமம், சிற்றின்பம் முதலியவை ஒரு போதும் தொட முடியாதோ, அந்த இறுதி இலட்சியமான "அன்னை" என்ற நிலையிலிருந்து நாம் கீழே இறங்கி விட்டோம்! இதற்கெல்லாம் என்னதான் வழி?

அன்று குடும்ப நன்மைக்காக பெரியவர்கள் தன் சுகங்களை விட்டுக் கொடுத்தலும், சிறியவர்கள் பெரியவர்களின் வாக்கிற்கு கீழ்ப்படிதல் என்ற செயலும் குடும்ப ஒற்றுமையைக் காத்தன. மேலும் என்றுமே மாற்றக் கூடாத மூல்யங்களான அன்பு, கற்பு, தூய்மை இவைகள் குடும்ப தீபத்தை அணையாமல் காத்தன. இந்த மூல்யங்களை மாற்றாமல் அடுத்த சந்ததியினருக்கு அளிக்கக் கூடிய மிகப் பெரிய பொறுப்பில் இருப்பவள், "தாயே". அற்புதமான, தன்னலமற்ற, துன்பங்களை எல்லாம் பொறுத்துக் கொள்கின்ற, என்றும் மன்னிக்கும் இயல்புடைய தாயால்தான் பண்பில் உயர் சிகரங்களாய் விளங்கி, குடும்பப் பெருமையை ஒளி வீசி நிற்கச் செய்யக்கூடிய தவப்புதல்வர்களை உருவாக்க முடிந்தது. "அத்தகைய தாயே இந்தத் தேசத்தின் இறுதி இலட்சியம்" என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் வாக்கு.

— 'புவன்'

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



'கலைமகள் தந்த லக்ஷ்மி ஹயக் ரீவர்' என்ற தலைப்பில் மங்கையர் மலர் நவம்பர் '96, தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் பாகம் - 2ல், வெளியிட்ட ஸ்ரீபரகாலமடம் பற்றிய செய்தியில் சில பொருத்தாமைகள் உள்ளன –

திருமலை திருப்பதியில் ஸகலவிதமான கைங்கர்யங்களையும் குறைவுபட சீர்திருத்தம் செய்தவர் ஸ்ரீராமானு ஜரே ஆவார். அவர் காலத்திற்குப் பிறகும் யாவையும் குறைவுபட நடக்க வேண்டுமென்பதற்காக, அவரால் நியமிக்கப் பட்டவர். ஸ்ரீ பெரிய ஜீயர் ஆவார். அன்றிலிருந்து இன்று வரை திருமலையில் ஸ்ரீபெரியஜீயர்தான் அனைத்துக் கைங்கர்யங்களையும் குறைவுபட நடத்தி வருகிறார். எனவே அவருக்குத்தான் முதல் தீர்த்த மரியாதை இன்றளவும் நடைபெற்று வருகிறது. எனவே திருமலையில் பூஜா விதானங்களை பரகால மடத்தார் கிரமப்படுத்தினார் என்பதும், அவருக்கு முதல் தீர்த்த மரியாதை என்றும் நவம்பர் '96 தீபாவளி இதழில் வெளியிட்டது கண்டு மிகவும் வருத்தப்படு கிறோம்.

— எஸ். முரளி, அந்தணல்லூர்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Suitable alliance for Vadama boy, Vadoola/ Pooratathi, 30/5.5" graduate Private employed, owning a flat in Delhi. Graduate or working Iyer girls preferred. Box No. 13473

■ சோழிய வேளாளர் வயது 29, 5.4" வருமானம் 4500/- டி.எம்.இ. கோவையில் பிரபல தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13474

■ Cherakula Vellala, vegetarian, Hastham, 25/BE/180, fair and handsome boy, owns industry at Trichy seeks suitable girl from business family. Subsects acceptable. Send hososcope with bio-data. Box No. 13475

■ பாண்டிச்சேரி, செங்குந்த முதலியார், வசதியான, காய்கறி வியாபாரம், 25/5.7"/8000/- படிப்பு 10வது மெட்ரிக், அழகான வரனுக்கு, அதே இனத்தில் அழகான குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. எழுதுக பெட்டி எண் : 13476

■ செங்குந்த முதலியார், 28/170 சிவப்பு ஆயில்யம் சுத்த ஜாதகம், B.E. (Electronics & Communication) PGDBA ரூ. 7000/- *சீனியர் இஞ்சினியர்* (Reputed Concern) கோயமுத்தூர் வேலை நிரந்தரம், அசைவம். படித்த பட்டதாரி 23 - 26 வயதுள்ள பெண் ஜாதகம் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13477

■ For Chozial, Madala, Utthirattathi, LIC/HFC employed 25/166 fair, handsome girl. Suitable bride. Contact with horoscope and bio-data to Box No. 13478

■ Alliance invited for Madhwa Desistha, Bharadwaja bachelor 33/157 DCE Govt. Company, Vellore. Salary Rs. 4500/-, fair looking graduate girl may send horoscope with details to Box No. 13479

■ வடகலை, பாரத்வாஜம், மீன ராசி, உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 5.1", பி.காம் எக்ஸிகியூடிவ், கார்டன் வட்ருப் கம்பெனி, மாற்றலுள்ள வேலையிலுள்ள லட்சணமான பட்டதாரி பெண், 5 அடி தேவை. வேலை யில்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 13480

■ Wanted fair/good looking girl for Vadamal, Haritha Gothram, Calcutta based boy B.Com, 28 yrs., 175 cms. Own business/Video Electronics/10,000/- p.m. Please write to Box No. 13481

■ Alliance invited for Palghat Iyer Brahacharanam boy Srivatsa Gothram, Barani, B.A., Eco/ICWA inter 31/167/5000/- Delhi based. Central Govt. Service. Mars dosham girl should be graduate. Box No. 13482

■ Vadagalai Iyengar, Sadamarshanam, Chief Manager State Bank of India, handsome bridegroom. Rs. 16,000/- plus perks, simple marriage seeks educated domestically trained girl upto 37 yrs. age. Send horoscope to Box No. 13483

■ ஸ்மார்த்தாள் அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஆத்திரேய, சித்திரை, எம்.ஏ. 36/170 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 5000/- சொந்தமாக டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிடியூட் மற்றும் சிறுசேமிப்பு முகவர் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 13484

■ Smartha Vadama, Srivatsa Mirugasirisham, 32, DME, Rs. 6000/- widower no encumbrance. Subsect no bar. திருமணமாகி நான்கே மாதங்களில் மனைவியை இழந்த ஆணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. Respectable family, simple marriage. Reply Box No. 13485

■ Vadama Naidrupa Kashyapa, Poorattathi, Bombay Govt. Engineer Office Accomodation 28/172/9500/- wants fair, qualified preferably working girls well placed families only. Box No. 13486

■ Wanted fair good looking understanding graduate employed or wth shorthand/typing Iyer girl between 30-34, for S.B.I. Pune employed B.Com., Iyer boy, Kousika, Revathi, 37/5.7" wearing specs. Early marriage. Reply with horoscope, details to Box No. 13487

■ Vathima, Haritha, Poorattathi, 31, employed in Accountant General Office, Chennai. Salary Rs. 4000/- seeks suitable alliance. If employed in Govt. sector preferable. Box No. 13488

■ Bharadwaja, Brahacharanam, Kartikai II, M.Com., ICWAI, 32/5.7"/6000/- + quarters, Asst. Accounts Officer, GOI Enterprise, Uttar Pradesh, boy having a black patch (hyper pigmentation) on back of right leg. Box No. 13489

■ இந்து ஆதி திராவிடர், வயது 29, டிப்ளமா படித்து மத்திய அரசில் மாதம் ரூ. 5000/- வருமானமுள்ளவருக்கு படித்த, நிரந்தர வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சாதி தடையில்லை. சென்னையில் நிரந்தரமாக

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய, கட்டணம் ரூ. 100/-. இதை சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்ஃடாக, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு எடுத்து விளம்பர வாசகத்துடன் அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டர், போஸ்டல் ஆர்டர் காசோலை கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. விளம்பரக் கட்டணத்தை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு நேரில் வந்து பணமாகவும் செலுத்தலாம்.

வசிப்போர் ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13490

■ தமிழ் ஐயர் பையன், வடமாள், கௌண்டின்ய, மகம், ஒரே பையன் 26/5.6" அமெரிக்காவில் H-1 Visa வுடன் Software professional ஆக இருப்பவருக்கு பெண் தேவை.. பெண் கம்ப்யூட்டர் படிப்பு படித்திருந்தால் நலம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13491. தொ. பே. மும்பை - 4070029 (வீடு), 2854473 (அலுவலகம்). தொடர்பு கொள்ள வேண்டியவர், என். ஆர். சாந்தகுமார்.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், மகம் 35/170/3500/- கோவை வருமான வரி இலாகாவில் வேலை பார்க்கும் கோவையைச் சேர்ந்த வரனுக்கு வங்கி/எல்.ஐ.சி./மத்திய/மாநில அரசு/தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13492

■ Brahacharanam, Haritha Gothram, Hastham, B.Com 29, employed in L&T New Delhi, as Steno salary Rs. 7500/-. 5.6" seeks good looking Central Govt./Bank employed girl. Apply with horoscope to Box No. 13493

■ Alliance invited for a Balija/Gavara, 31/175/B.Sc., PGDCA (MCA) Rajasthan State Government, well settled, seeks graduate girl from decent family. Reply with horoscope details to Box No. 13494

■ Seeking Bank/Insur./IT/Excise/Railway/Computer employed Iyer girl for Vadama, Srivatsa, Moolam, 39/168/AMIE/8000. Reputed firm. Send horoscope with family details to Box No. 13495

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattathi, 32/above 4000/-/165, graduate Central Govt. employed at Chennai, fair complexion, seeks suitable bride employed at Chennai. Early marriage. Box No. 13496

■ Brahacharanam, Athreya, Poosam, 30/175 graduate, PGDCA, Manager EDP/10,000/- interested and learning carnatic vocal, needs graduates, qualified/interested in carnatic music, home loving, trained in domestic chores. Subsects acceptable. Send horo- scope details to Box No. 13497. Ph. No. 4871852- Chennai.

■ வெள்ளாளர் பிள்ளை (அசைவம்) அவிட்ட நட்சத்திரம், 32 வயது 160 செ.மீ. உயரம், மாதம் 5000/- சம்பளம் பெறும் சென்னை மத்திய சர்க்கார் வருமான வரி அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13498

■ Senguntha Mudaliar, graduate 28/167 handsome with clean habits, well employed, seeks educated, employed/non-employed broad minded girl from well settled decent family. Reply with horoscope to Box No. 13499

■ Alliance for Ashtasahasram, Bharadwajam, Moolam third padam, fair boy B.Sc., M.A. (B.L.) 30/165/6000 Central Government seeks graduate fair girl preferably employed. Send horoscope to Box No. 13500

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, மூலம் 2 பாதம், 34, 5.4" தனியார் நிறுவனம், ரூ. 3000/- வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு. சென்னையில் வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத அழகான குடும்பப்பாங்கான பி.யு.சி. வரை படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13501

■ Brahacharanam, Koundinya Gothram, Avittam boy 28, employed Rlys. drawing Rs. 4000/- p.m. height 5.10" from homely girls employed/unemployed. Boy Diploma holder. Contact with horoscope to Box No. 13502

■ Brahacharanam, Koundinya Gothram, Revathi 31, employed TELCO, Jamshedpur, salary Rs. 7000/-, 5.7" seeks fair and good looking girl within 28 from middle class family, domestically trained, unemployed. Subsect acceptable. Box No. 13503

■ தேவாங்க செட்டியார் (கன்னடம், கோவை) மத்திய அரசுப் பணி ரூபாய் 7000/- சம்பளம். வயது 36, மணவிலக்கு. குழந்தை உண்டு. மறுமணத்திற்கு அதே ஜாதியைச் சேர்ந்த மற்றும் பிற வகுப்புகளில் இருந்து விண்ணப் பிக்கலாம். விதவை, விவாகரத்து பெற்றவர் உட்பட விரி வான விபரங்கள், ஜாதகக் குறிப்புகளுடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13504

■ Wanted suitable bride, fair, slim, good looking, preferably employed groom good family for Iyer boy, Vadama, Bharadwaja, Mrigasirisam 4, aged 28, 175 cms, Central Govt Service, Delhi. Send horoscope and particulars to Box No. 13505

■ கம்மவார் நாயுடு, வயது 35, பி.காம். தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- உள்ள மணமகனுக்கு. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 13506

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம், பூரம் 27/5.6" பி.யு.சி. ரூ. 3000/- சிகப்பு, பெங்களூரில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்க விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13507

■ Graduate, 30/155 cms, 3500/- Vannar, working in SemiGovt. at Delhi. Employed girl preferred. Caste no bar. Box No. 13508

■ Iyer Vadamal Kousikam business man Chennai based 33 years, star Anusham, Vruchika rasi seeks alliance from graduate unemployed/employed girls. Box No. 13509

■ வடகலை ஐயங்கார், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், அவிட்டம், 31/5.6" வசதியுள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, அன்பு நிறைந்த மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 13510

■ செங்குந்தர் பி.இ. இன்ஜினியர் வயது 26/165 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 8000/- செ. கவர்ன்மெண்ட் வேலை. பரோடா, குஜராத் வரனுக்கு பொருத்தமான அதே இனத்தை சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. செவ்வாய் 4ல் தோஷமுண்டு. சித்திரை நட்சத்திரம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13511

விளம்பர வாசகங்கள் கண்டிப்பாக 30 வார்த்தைகளுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. விளம்பர வாசகங்களை அனுப்பும் போது பெட்டி எண்ணுடன் விளம்பரம் செய்ய வேண்டுமா அல்லது விலாசத்துடன் பிரசுரம் செய்ய வேண்டுமா என்பதைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். ஒன்றும் குறிப்பிடவில்லை என்றால் விலாசம் பிரசுரிக்கப்படும்.

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம் டெல்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள 32 வயது பையனுக்கு (மாதச் சம்பளம் ரூ. 9000/-) நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. வடமாள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13512

■ ஸ்பிக்கில் பணிபுரியும், 6000/- சம்பளம், 31, டி.சி.இ. படித்த சௌராஷ்டிர மணமகனுக்கு, 23 - 26 வயதில் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13513

■ Alliance for Tamil Iyer boy, Uttirattathi, Sangirithi Gothram, B.A., 5.6'', 33 yrs. owning a plot, constructed house, and cultivable land whole sale dealer of imported medicine. Rs. 8000/- clean habits. Parents both alive. Require graduate girl, employed preferred. Box No. 13514

■ பி.காம், 39 வயது, வங்கிப் பணி சௌராஷ்டிர மணமகனுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள, பட்டப்படிப்பு படித்த, 35 வயதிற்குட்பட்ட மணப் பெண் தேவை. மனவளக் கலை மன்றத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடு உண்டு. திருமணமாக வில்லை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13515

■ ரெட்டியார், திருவோணம், டி.சி.இ. 33, 163 செ.மீ. ரூ. 9000/- ஆட்டோ மோபைல்ஸ் வியாபாரம். கள்ளக்குறிச்சி வசதியுள்ள மணமகனுக்கு 28 வயதிற்குட்பட்ட செவ்வாய் தோஷமில்லாத பட்டப்படிப்பு அல்லது +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ரெட்டி உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடனும், பிற விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13516

■ Alliance sought for Bombay based Kerala Iyer boy, B.Com 38/5.6''/8000 fair complexion, from Kerala/ Tamil Iyer girl. Horoscope optional. Box No. 13517

■ 30/173/DME Sowrashtra employed in Neyveli Lignite Corporation seeks good looking graduate girl. Reply with horoscope to Box No. 13518

■ Iyer, Vadama, Guatama Gothram, Uthirattathi 33, 170 working in Ltd. Co., Delhi. Educated/employed or unemployed above 26 homely Tamil/Kerala Iyer girls wanted. Send horoscope with family details. Box No. 13519

■ பாலக்காடு ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப கோத்திரம், விசாகம் 3ம் பாதம், வயது 31, உயரம் 170 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 3300/- சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணியில் (ஏ.ஜிஸ் ஆபிஸ்) வேலையில் உள்ளவருக்கு வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 13520

■ கௌசிக வடமாள், உத்திரட்டாதி 35 எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சென்னையில் நிரந்தர வேலை முதல் மனைவியை விவாகரத்து செய்த 5 வயது பையனுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள ஏழை நடுத்தர குடும்ப பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 13521

■ முதலியார், வயது 32/165/எம்.காம்., டி.சி.ஏ, 75,000/- (மாதம்) வெளிநாட்டில் (துபாய்) வங்கியில் Systems Operations Officer. சிகப்பான வரனுக்கு அழகான, சிகப்பான Professionals/Graduate மணமகள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13522

■ Alliance for Vathima Iyer, Haritha, Aswini, 32/170/ 6000/- B.A. (Eng.) Executive in MNC seeks graduate employed girl below 28 smart pious home loving accommodative from respectable family. Subsects no bar. Reply horoscope and bio-data to Box No. 13523

■ இந்து உடையார் வகுப்பை சார்ந்த 29 வயதுள்ள இங்கிலாந்தில் ஜெனிடிக் என்ஜினியரிங்கில் பி.எச்டி பெற்று பிரிடிஷ் மற்றும் கனடா குடியுரிமை பெற்ற மற்றும் கனடாவில் விஞ்ஞானியாக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, எம்.பி.பி.எஸ்./பி.இ/முதுநிலை படிப்பு படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான நன்கு தமிழ் பேச தெரிந்த இந்து மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதம் இல்லை. பெட்டி எண் : 13524

■ வயது 35, உயரம் 5.5" 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் மாதம் 10 ஆயிரம் சம்பாதிக்கும், நல்ல எதிர்காலம் உள்ள திரைக்கதை, வசன ஆசிரியருக்கு குடும்ப பிரச்னைகள் இல்லாத ஹிந்துப் பெண்கள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13525

■ Tamil Iyengar, Bharadwaja fair divorcee 41/168/ 7000/- Executive Multinational Delhi seeks employed girl at Delhi, transferable to Delhi. Divorcee/widow without encumbrance. Caste no bar. Box No. 13526

■ Well employed good looking slim bride preferably teacher for smart, slim, 5.8'', 36 years Marine Surveyor, Bharadawaja, Uthirattadhi, Brahacharanam Iyer youth. Sai Devotees preferred. Decent early marriage. Box No. 13527

■ வடகலை ஐயங்கார், சடமர்ஷண கோத்திரம், வயது 30, 175 செ.மீ. மாதம் வருமானம் ரூபாய் 7000/- பெற்று Leading Medical Firm, Sales Executive ஆக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அழகான படித்த பெண் தேவை.. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13528

■ Brahacharanam, Koundinya, Punarpoosam, 1966, B.Com/165/5600/- own house employed in CISF Ministry of Home Affairs, G.O.I., at Chennai as a Ministerial Sub-Officer transferable job within South India, seeks employed bride. Subsect no bar. Box No. 13529

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை 31/167/பி.காம். சென்னையில் பிரபல பத்திரிகை நிறுவனத்தில் ரூ. 4000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13530

■ ஸ்மார்த்தா கன்னடம் (தெலுங்கு சம்பிரதாயம்) கௌசிக விஸ்வாமித்திர கோத்திரம் சுவாதி 28/170 Railway Accounts இல் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே ஸ்மார்த்த கன்னடம், நன்கு படித்த அரசாங்கம், நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13531

■ தென்கலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், 37 வயது, பூராடம் நட்சத்திரம், ரூ. 3600/- உயரம் 5 அடி 8 அங்குலம், சென்னையில் Telegraph Office ல் கிளார்க்காக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13532

■ Alliance invited from non-Srivatsa good looking graduate employed girl preferably transferable job for only son (two sisters married and well settled) parents both alive. Pushyam/B.Sc./29/170/Rs. 8000/- Management Cadre in MRF Ltd., Arakonam. Details and horoscope to Box No. 13533

■ Jobless non-Bharadwaja fair spinster, Tamil Iyer graduate below 32, for handsome young looking postgraduate 37/165 divorcee without encumbrance, Chennai based Interantionally reputed Third Generation family business. Send horoscope with all

விளம்பர வாசகங்கள் அனுப்பி வைத்தபிறகு, அதில் திருத்தங்களோ, மாற்றங்களோ செய்வதற்குக் கண்டிப்பாக இயலாது.

family details. Box No. 13534

■ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ரேவதி, வயது 32, 6' (பி.ஏ.) கோயம்புத்தூர் தனியார் நிறுவனம் மாத வருமானம் ரூ. 2000/- மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13535

■ Ashatasahasram, Iyer, Vadhula, Purattachi, 30/155/ M.Com/4,500/- employed in Private concern and business partner in an established concern seeks alliance from fair, good looking graduate bride. Reply with horscope to Box No. 13536

■ Iyer, Baradawaja, Brahacharanam, Sadayam, 31/ 5.7"/5000/- employed in Income Tax as UDC seeks fair, minimum graduate and good looking girl. Employed girl preferred. Horoscope requested intially. Box No. 13537

■ Smartha Desistha Marathi boy, 13.08.65/5.4"/3500/ - Viswamithra Gothram, Avittam, Kumba Rasi, fair complexion, employed in reputed limited concern at Chennai, non-transferable also Mridangist for carnatic musicians, seeks employed fair graduate girl around Chennai. Horoscope with full particulars. Box No. 13538

■ Alliance invited from Arya Vysya girls aged between 30 - 35 years for same caste bachelor aged 44, highly qualified, having own house, employed as Deputy Manager in SBI. Box No. 13539

■ Alliance from educated (employed or unemployed) good looking girl from respectable family for fair good looking Tirunelveli Hindu Nadar boy 27/164 cms., B.Sc. Computer Science, employed in Software Computers, Bangalore. Box No. 13540

■ தமிழ் ஐயர் வடமாள், ஆத்ரேய, திருவோணம், 35 வயது, 4000/- பி.ஏ., தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரனுக்குப் படித்த வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13542

■ Wanted suitable Kerala Vadama girl below 24 Matric for handsome boy 27/5.4" Kousika, pure horoscope, doing own business. No dowry. Apply with horoscope and family details. Box No. 13543

■ கொங்கு வேளாளர், மாதம் ரூ. 15,000/- மேல் வருமானமுள்ள படித்த, அரசு அலுவலர், 57 வயது மனைவியை இழந்தவருக்கு, 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட நற்குணம் கொண்ட பெண் வாழ்க்கைத் துணை தேவை. ஆதரவற்றவர், விதவை, விவாகரத்தான பெண்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண் : 13544

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பிரஹசரணம், அவிட்டம், 31/175/7000/- டெல்லியில் மத்திய சர்க்கார் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு, பொருத்தமான பட்டதாரி பெண் தேவை. நடுத்தர வகுப்பு, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, "ஸ்ரீவட்சம்", 30, லக்ஷ்மிபுரம், கணபதி அஞ்சல், கோயம்புத்தூர் - 641 006. தொ. பே. வீடு : 434385

■ Alliance invited from good looking homely graduate Saiva Vellalar bride for groom tea-totaler, 28/168/Rs. 10,000/- B.E., Asst. Manager based at Ahmedabad. Reply B. Palani Kumar, CMS Nagar, Cumbum - 626 516. Tel: 21275

■ Iyer Vadama, Srivatsa Hastham, 29/165/1500 Public Ltd., and business settled Trichy seeks employed girl (in and around Trichy) subsect no bar. Contact S. Ramamoorthy, C/o. R. Lalitha Teacher, 51/1 Anaikatti Maidan, Beemanagar, Trichy - 620 001.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 32, பி.காம், சொந்த தொழில், ரூ. 4000/- பையனுக்கு பட்டதாரி, டைப் தெரிந்த (தமிழ் - ஆங்கிலம்) நல்ல பெண் தேவை. வெங்கடசுப்பிரமணியன், 8 கிட்டாசாமி வீதி, கோபி - 638 452.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ 32, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., ரேவதி அரசு 4000/- ஒரே பையன் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, மாறுதலுக்கு உட்பட்ட அரசு, வங்கி, எல்.ஐ.சி., ஆசிரியர் வேலையிலுள்ள அழகான வடமாள் பெண் தேவை. ராமலக்ஷ்மி, 51 வாதன் வீதி, கோபி - 638 452.

■ Haritha, Brahacharanam, Sadayam Iyer boy B.Com. 30/5.8" wheatish, employed, 5000/- Bombay, subsects no bar. Apply with horoscope T. Ramadoroi, 104, Shriram Krupa, Agarkar Road, Dombivili (E) Pin - 421 201.

■ Gavara Balija graduate with computer diplomas, Central Government employed Coimbatore based fair healthy white complexioned excellent character 32/170, star Swathi seeks suitable girls, employed preferred with horoscopes. Contact : A. Sriramalu, 193, Sathara Street, Srirangam.

■ Alliance for Tamil Brahacharanam, Koundinya, Kettai, 27/5.7"/3000/- employed in State Govt. in Coimbatore residing own house seeks bride with graduate well trained in domestic duties. Subsect no bar. Contact : T.S. Srinivasan, 12-A, Sivan Puram, Mettupalayam - 641 301. Tel : 24427.

■ Iyer, Vadama, Vadhoolam, affluent businessman teetotaller 39/5.9" very good income seeks unemployed, fair, good looking bride, no dowry. Please reply with horoscope and details to V. Sridharan, 26/4, 6th Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 28.

■ Iyer, Vadama, Vadhoolam affluent businessman, teetotaller, 37/5.8" very good income seeks unemployed, fair, good looking bride. Reply with horoscope to V. Sridharan, 26/4, 6th Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 28. Ph : 454012

■ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Airforce employed 30/

இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில் அனுப்ப விருப்பமுள்ளவர்கள் அந்த பெட்டி எண்ணை கவரில் தெளிவாக எழுதி C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097, என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். அதை உரிய விளம்பரதாரருக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். அதற்கு பதில் தெரிவிப்பது விளம்பரதாரரின் இஷ்டமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது. அவர்களின் விலாசத்தை கொடுப்பதற்கு இல்லை. தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து இல்லை. இந்த இதழில் பிரசுரமாகிய பெட்டி எண்களின் பதிலை அனுப்ப கடைசி தேதி 28.02.97.

5.8"/3000/- seeks preferably employed bride, good looking and fair. Reply with horoscope to V. Sridharan, 26/4, 6th Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai 28. Ph: 454012.

■ Alliance invited from good looking, well cultured girls for Palghat Iyer, Vadhoola Gothram, Ashtasahasram, Moolam, 23.1.63, 180 cms., Rs. 4800/, B.Com., LLB (Gen) Central Govt. employed, having own flat. Sister employed in Govt. having own accommodation. Early marriage. Write details with horoscope to Sri V.R. Iswaran, House No. 1792, Sector 6, Block - 186, C.G.S. Quarters, Antophill P.O., Near Police Station, Bombay - 400 037.

■ நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த D.F.T. (Dis.) படித்த Basic S.S.L.C. படித்த ஸ்ரீவத்ஸ, மகம், வயது 31, 5.4" சொந்த தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 3000/- தெய்வ பக்தி மிகுந்த பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் ஓரளவு வசதியான வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் உடன் அணுக வேண்டிய முகவரி : கே.வி.எஸ். பட்டம்மாள், 20, திருவள்ளுவர் கோவில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ சோழிய வெள்ளாளர் வயது 28, +2 படித்த பூசம் நட்சத்திரம் கடக ராசி, சொந்த தொழில் செய்யும் மாதம் ரூ. 5000/- வருமானம் பெறும் வரனுக்கு வசதியுள்ள குடும்பத்திற்கேற்ற மணமகள் தேவை. விருப்பமுள்ளோர் ஜாதகத்துடன் நேரிடையாகத் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி அவசியமில்லை. Mrs. Jeeva Pillai, No. 16/48, E.W.S.N.H.I., Maraimalai Nagar, Chengai M.G.R. Dist. - 603 209.

■ Iyer, Brahacharanam, Bhaaradwajam, Ayilyam, 33, B.A., Private Firm, Chennai, Rs. 2500/- seeks employed girl. Subsects no bar. Reply V. Ravishanker, 217A, Railway Colony, Tambaram, Chennai - 600 045.

■ Haritha, Brahacharanam, Pooradam, Iyer boy B.Com, 25/5.6" wheatish, Govt. employed 4000/- Bombay, subsects no bar. Apply with horoscope to T. Ramadoroi, 104, Shriram Krupa, Agarkar Road, Dombivli (E) - 421 201.

■ இந்து நாடார், ஸ்டேட் பேங்க் ஊழியர், 30/165 அதே இனத்தை சேர்ந்த நிறம் உள்ள மணப் பெண் தேவை. உடன் பதில் எழுதவும். R. Socrates, S/o. S.C. Ramaswamy, 354, LIG Colony, K.K. Nagar, Madurai - 625 020.

■ Suitable alliance for Koundinya Vathimal boy, Poorattathi, 26/6"/Rs. 4000/- (B.A.) employed in TVS Group, Salem. Subsect no bar. Contact : N.V. Mahadevan, Plot No. 204, 6th Cross Street, Venkateswara Nagar, Ramapuram, Chennai - 600 089.

■ Vadama, Koundinya, Krithigai, B.Sc., PGDCA, 29, 5.6", 5000/- business in Trichy seeks educated, employed/non-employed, good looking girls upto 26 years. Subsects no bar. Contact with horoscopes to N. Nagasubramanian, 8/2, North Muthuraja Street, Puthur, Trichy - 620 017.

■ Brahacharanam, Kousikam, Sudda jathakam, Barani, fair complexion, 5,6" Rs. 4000/- Cental Govt. I.A.F. Subsect acceptable, no dowry. Contact S. Danda pani, 65, New Street, Lalgudi, Trichy Dist. - 621 601.

■ Alliance invited for Thengalai/Vadagalai, Koundinya /Gothram, Chennai aged 33, 170 cms, +2 working in CRPF as L/NK at D.G's Office N. Delhi. Transferable to Avadi CRPF Chennai. 12 years Service, salary Rs. 4000/-. Required employed girl at Chennai with good appearance. Horoscope to T.E. Rangasamy, 2/632, Nakeerar Street, Dr. P.T. J. Nagar East, Chennai - 600 050.

■ Kousikam, Vadamal, Uthiram - 2 B.Sc., 28/175/4200/ - Central Government Chennai. Parents seek Central/ State/Bank/LIC graduate 22 - 24/160 horoscope to A. Mahadevan, 6, First Street, Deiva-Nagar, West Tambaram, Chennai - 45.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, Aswathi, 28/3500/- very fair, age 28, 168 cms., employed in Ltd., Company, graduate, working in Chennai, graduate wanted. Subsect no bar. K. Balakrishnan, S/o. S. Kameswaran, C 103, New No. 1, 79th Street, 18th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

■ Graduate bride for graduate Bombay boy 28, Koundinya, Swathi, Bracharanam, Rs. 7000/- mother and son Contact : K.V. Kameswaran, 7-F, 43rd Street 6th Avenue, Ashoknagar, Chennai - 600 083. Ph : 4820132.

■ வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ, சதயம் பி.காம், 36/174/ரூ. 10,000/ - ஜெனரல் மோட்டார் இந்தியா லிமிடெட் பரோடாவில் எம்.டிக்கு சி.எஸ்ஸாக இருக்கும் சுத்த பழக்க வழக்கங்களுடன் உள்ள பையனுக்கு மாற்றக் கூடிய வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. பெண்ணை பரோடாவுக்கு அனுப்ப விருப்பமுள்ளவர் மட்டும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விலாசம் எஸ். சங்கரராமன், D-7B பார்சன் நகர், 36, ஆல்பத்திரிச் சாலை, சைதாப்பேட்டை மேற்கு, சென்னை - 600 015.

■ Well placed, Brahacharanam, Kargi Gothram, Punarpusam, 25 yrs. 6 feet, DME business, income Rs., 15,000/- p.m. only son seeks good looking graduate/unemployed home loving Tamil Iyer bride from respectable family. Contact K.R. Subramania Iyer, Annapoorna Boarding Lodging and Kalyana Mandapam, 301, Thammannar Road, Salem - 636 009. Ph : 53316, 53317, 54218, 449129, 449094.

■ சென்னையில் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனத்தில் டைப்பிஸ்ட்டாக பணியாற்றும் தெலுங்கு பிராமணர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். பார்வையற்றவர். வயது 27. சம்பளம் ரூ. 3,600/ - பி.ஏ. படித்த மணமகனுக்கு குறைந்தது +2 படித்த, உதவும் மனப்பான்மையுள்ள மணமகள் தேவை. பிராமணர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமதி எஸ். அலமேலு, 1, காஞ்சிபுரம் பச்சையப்ப முதலி தெரு, புதுப்பேட்டை, சென்னை - 600 002.

■ Iyer, Vadama Garga Thiruvonam 30/5.10" Executive in MNC at Cochin, 6000/- suddha jatakam, correspond with horoscope to N. Ganapathy, T.C. 50/ 764, Devi Nagar, Kalady, Thiruvananthapuram - 695 002. Ph : 343220

■ Alliance invited from good looking employed girls,

மங்கையர் மலர் மாத இதழாக இருப்பதாலும், குறிப்பிட்ட பக்கங்களே திருமண மலர் பகுதிக்காக ஒதுக்கப்படுவதாலும், ஆனால் வருகின்ற விளம்பரங்கள் மிக அதிகமாக இருப்பதாலும், உடனுக்குடன் பிரசுரிக்க இயலவில்லை. இதுவரையுள்ள விளம்பரங்களே மார்ச் '97 வரை பிரசுரிக்க இருப்பதால் ஜனவரி '97 31 வரை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு வரும் விளம்பரங்கள் ஏப்ரல் '97 இதழில் பிரசுரமாகும்.

preferably within Kanyakumari Dist. for Hindu/SC boy graduate age 30, working in LIC, Rs. 5500, religion caste no bar. P. Muppidathi, VII, 9.51, South Street, Thazhakudy, Kanyakumari Dist - 629 901.

■ Alliance are invited for a Mudaliar boy 30/5.10"/ MS, vegetarian working INTEL USA from the parents of a fair girl with MS, PhD, BE or B.Sc Computer with horoscope. Contact Janarthanan GM, Khodays 117, 12B Cross 19 Main J.P. Nagar 2nd Phase, Bangalore - 78. Tel : 6645013.

■ Vadamal Bharadwajam, Uttiratathi, Bank employed born 1963 boy B.Com/166/6000 + seeks good looking domestically trained employed graduate girl. Subsect acceptable. Contact T.R. Krishnamurthy, 12 Meenakshi, Road 17, Shreenagar Estate Goregaon (W), Mumbai - 400 062. Ph : 8753868.

■ தமிழ், விஸ்வகர்மா 35/155 செ.மீ. எம்.ஏ., பி.எட்/ரூ. 3500/- மாத வருமானமுள்ள அரசு பணியில் செவ்வாய் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்திலுள்ள +2/டிகிரி படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். வாசுதேவன், 5/170 -I துரைசாமி கவுண்டர் தெரு, ரயில்வே ஸ்டேஷன் அருகில், தர்மபுரி - 636 701.

■ முதலியார், வயது 30, 155 செ.மீ. (பி.ஏ.) சொந்த தொழில் ரூ. 6000/- அதே இனத்தில் 10 (அ) +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஏ. ரகுநாதசாமிராம், 46, அண்ணா காலனி, முதல் தெரு, போஸ்ட் நகர், சென்னை - 600 090.

■ முதலியார் வயது 32, +2, 5.7" சிகப்பு சொந்த தொழில் மூலம் மாதம் ரூ. 4000/-க்கு மேல் வருமானம். இறை பக்தியுள்ள முற்போக்கு எண்ணங்கள் உள்ள இளைஞருக்கு அரசு பணி பெண் தேவை. ஜாதி, வயது, விதவை விவாகரத்து பிரச்னை இல்லை. முகவரி ஆர். ராமர் சந்திரன், 24, குறுக்கு வீதி, ஈரோடு - 638 001.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், வயது 31, உயரம் 5.8" தனியார் கம்பெனி வேலை. ரூ. 2500/- தவிர சொந்த தொழில் ரூ. 1500/-. கல்வி எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. முகவரி. திருமதி ஜி. லட்சுமி - கணேசன், நெ. 2-ஏ, முதல் தெரு, சுந்தரம் காலனி, தாம்பரம் மேற்கு, சென்னை - 600 045.

■ வடமாள், காசியப கோத்திரம், அசுவினி நட்சத்திரம், வயது 31, படிப்பு பி.காம் மத்திய அரசில் கிளார்க் சம்பளம் ரூ. 4000/- வலது கால் போலியோவால் ஊனம் ஏற்பட்டு Caliper Shoe போட்டு உள்ளார். படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. ஜெ. பத்மா, நெ. 9, திருஞானசம்பந்தர் தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 78.

■ வடமாள் ஐயர், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், எம்.காம்., 27/163 செ.மீ. தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 5500/- பெறும் வரனுக்கு வேலையில் உள்ள படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். C.V. Raman, Flat 2, Block I, Viswamelu Avenue, 18, Chitlapakkam Main Road, Nehrunagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Iyer Astasahasram, Kousika Gothram, Uthiradam 31 yrs, 165 cms, B.Sc./ICWA (C.A Final result awaited) employed Deputy Manager reputed Finance Company Chennai, Rs. 9000/- month presently, seeks alliance from well educated and decently employed girl of good family. Send horoscope to P.O. No. 1144, Chennai - 600 061.

■ வடமாள் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, ITI Automobile Technology, வயது 30/5.10", 5,500/- Asst., Driver in Southern Railway Chennai பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. வி. குப்புசாமி, நெ. 5, வா.உ.சி. 2 வது தெரு, சித்தரஞ்சன் காலனி, சென்னை - 82. போன் : 5370097. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், கார்த்திகை, 29/ 168/பி.காம்., சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 4500/- வருமானம் உள்ள வரனுக்கு வேலை செய்யும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பி.எம். சங்கரநாராயணன், 35, நீயூ காலனி, தூத்துக்குடி - 628 003.

■ கோத்திரம் ஸ்ரீவத்ஸ, வடமாள், புனர்பூசம், வி. சுரேஷ், 29/பி.இ./ தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பட்டதாரி, அரசாங்கம், வங்கியில் பணிபுரியும் அதே வடமாள் இனம் பெண் தேவை. K. Venkataraman, 12, NHS Layout Plant II, Prasanth Nagar, Vijaya Nagar North, Bangalore - 560 079.

■ மாத்வா, விஸ்வாமித்ரம், மூலம், 32, +2, 1200/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலைக்கு செல்லும் வரனுக்கு, உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. விலாசம் : டி.எஸ். பார்த்தசாரதி, 10, காசிவிஸ்வநாதர் கோயில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ 41/3000 வங்கி வேலை கிளாஸ் 4, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, பிராமின் மணமகனுக்கு 38 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகள் தேவை. பிராமினில்லாத ஊனமுற்ற, விதவைகளும், ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். கே. ராஜகோபால், ஹாப்பி ஹோம், 53, டி.எம். மேஸ்திரி தெரு, சென்னை - 41.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூரம், வயது 28, 175 செ.மீ. (எம்.ஏ) Computer PGDC தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 3000/- உள்ள வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி S.P. Mani, Plot No. 266, E-3, 11th Street, Korattur, Chennai - 600 080.

■ வடகலை ஐயங்கார், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், கேட்டை, 36, டெலிபோன்ஸ், மதுரை ரூ. 3500/- மாதம் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. Mrs. S. Lakshmi, 'Murugan Nilayam', Outhouse, 56, Bharathiyar 3rd Street, S.S. Colony, Madurai - 625 010.

■ Alliance for Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 32/

திருமண மலர் பகுதிக்குக் கடிதம் மூலமோ அல்லது தொலைபேசி மூலமோ தொடர்பு கொள்ள விரும்பம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். **திருமண மலர் விளம்பர பிரிவு மங்கையர் மலர்** 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097. தொலைபேசி : 2345622

9000/- boy. Only Vadamal reply to S. Vaidyanathan, Mudra Communications Ltd., A-1/55, Safdrajung Enclave, New Delhi - 110 029.

மணமகன் தேவை

■ உத்திரட்டாதி 27 வயது 5.5" ஹிந்தி விசாரத் சென்ட்ரல் ஸ்கூல் மாணவி, Discontinued B.A. II yr. ஓபன் யூனிவர்ஸிடி ஹிந்தியும் ஆங்கிலமும் கற்பிக்க கூடியவள். திறமையான நிர்வாகி தாய் (விதவை) ஆபீஸர் (Suptd.) அஷ்டஸஹஸ்ரம், கலப்பு மணம். பிராமண ஆசாரப்படி வளர்ந்தவள். தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23406

■ Kerala Iyer girl, Kousika Gothram, 32 years, looks 28, fair pretty, senior executive in MNC, divorcee, one daughter 12 yrs. wants handsome divorcee/ widower wih/without one encumbrance. Hindu vegetarian, within 42 yrs, financially sound. Apply to Box No., 23407

■ வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 24, மிருகசீரிஷம், 5.2" B.Sc., B.Ed. (Chem.) சிவந்த நிறமுடைய வசதியான மணப் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. சைவ, சோழிய துளுவ பிள்ளை சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 23408

■ தமிழ், ஸ்ரீவத்ஸ, மூலம் முதல் பாதம், பி.ஏ., பி.எட்., தட்டெழுத்து (ஆங்கிலம், தமிழ்) சுருக்கெழுத்து (ஆங்கிலம்) மேல் நிலை படித்த, 24 வயது, 164 செ.மீ. குடும்பப்பாங்கான தற்போது வேலைக்கு செல்லாத தேவைப்பட்டால் வேலை செய்ய விருப்பமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பம், நல்ல சம்பளம் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 30 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 23409

■ சோழிய வேளாளர், வயது 22, உயரம் 163 செ.மீ. படிப்பு எம்.ஏ. நட்சத்திரம் ஆயில்யம் கொண்ட அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் தொழில் துறையை சார்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப மற்றும் ஜாதக விவரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 23410

■ Sourashtra parents Markandeyar Gothram, seeks marriage alliance for daughter 22/5.4" graduate (PGDHRM) from parents of B.E./MCA grooms well employed in USA/India. Apply with horoscope to Box No. 23411

■ Sourashtra parents/Vishakapatanam, middle class seeks suitable groom from decent family, well qualified, employed professional/executive below 28 years with clean habits for their elder daughter 23 years/158 cms., B.Sc., DACT (MBA) employed in a computer institute. Respond with horoscope and family details to Box No. 23412

■ Alliance invited for Vadamal, Bhraradwaja, Thiruvadarai, employed Iyer girl 23 yrs., 155 cms. B.Sc (Chem.) and Diploma in Computers from decently employed and qualified boys with horoscope. Box No. 23413

■ Saivaite well qualified PhD Lecturer, fair 39/158, seeks groom professionally quflified, Bank Officer, Doctor, Engineer. Caste immaterial, preffered vegetarian. Box No. 23414

■ Wanted non Bharadwaja Vadama boy, B.E., B.Tech. MCA 33-36 well settled for B.E. girl 30/158, fair, good looking, employed in a Private Firm in Bangalore. Reply with horoscope and details to Box No. 23415

■ Alliance invited for Kerala Vadama Kashyapa Gothram, Mrigaseersham, Doctor MBBS PHC Kothagiri, 30/157/6500, middle class from professionally qualified, well employed Post graduates preferably within TamilNadu. Respond to Box No. 23416

■ Wanted graduate, well employed and settled Iyer boy between 38 - 42 for B.Com. Good looking domestically well trained Iyer girl wearing contact lenses. Kousika, Chittirai, 35/5.2". Girl not interested in working/employment. Decent early marriage. Reply Box No. 23417

■ தெலுங்கு பிராமின் நியோகி பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், வயது 20 படிப்பு பி.எஸ்ஸி (Physics) பெண் ணிற்கு அரசு, வங்கி, எல்.ஐ.சியில் பணிபுரியும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 23418

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், 27 வயது, 167 செ.மீ. உயரம் எம்.எஸ்ஸி, எம்.ஆர்.எல், பணியில் வேலை பார்க்கும் 12ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த சென்னையிலேயே வேலை பார்க்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23419

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Uthiram, 31/150 cms. Central Govt. fair, charming orthopaedically handicapped, seeks qualified well settled broad minded Iyer bachelor upto mid forties only. Box No. 23420

■ Wanted qualified well employed boys for Telugu Brahmin graduate girl Niyogi, Pooram, Central Govt. New Delhi, 25/160/3000. Job transferable. Subsect acceptable. Reply with horoscope, family details to Box No. 23421

■ தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை வயது 24, உயரம் 5.1" நிறம் சிகப்பு, ஹிந்தி ப்ரவீன், டைப்ரைட்டிங் தமிழ் ஆங்கிலம் ஹையர், தையல் எம்பிராய்டரி தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23422

■ Well placed bachelors upto 41 yrs. in Chennai for good looking Vadama girl, Srivatsa, Poosam, 36/153, Bank, Rs. 8000/-. Send horoscope with family particulars. Box No. 23423

■ Balija, Gavara, 24/165/PG., fair, good looking seeks groom Banks/Professionals/(Govt. Central or State) Reputed Companies from decent family. Send horoscope to Box No. 23424

திருமண மலர் விளம்பர வாசகத்திற்கு தனியாக படிவம் எதுவும் கிடையாது. விளம்பரதாரர்கள் ஒரு முழு வெள்ளை தாளில் வாசகத்தை தெளிவாக எழுத வேண்டும். மணமகள் தேவை பகுதியா (அல்லது) மணமகன் தேவை பகுதியா என்பதை அவசியம் குறிப்பிட வேண்டும்.

■ Alliance for Delhi settled Vadagalai Iyengar Hons. graduate girl for 28 years. Well employed star Mirugaseerisham, Haritha Gothram, horoscope optional. Reply Box No. 23425

■ Broadminded educated professional grooms for good looking fair 28/159/5500 girl permanent Govt. Financial institution job. First marriage annulled within short period. Send horoscope family details to Box No. 23426

■ Well employed Telugu Iyer Uthirattathi, Kousika Gothram, age 45, 165, fair, groom expected from decent family. Preferably employed. Box No. 23427

■ Alliance invited from well qualified/employed boys for Ashtasahasram, Bharadwajam, Moolam third padam fair, graduate girl 28, 150 cms., home loving, domestically well trained. Horoscope to Box No. 23428

■ Iyer, Vadama, Haritha, Maham, 22/150/B.Sc., unemployed trained in carnatic music, seeks well employed post graduate/professionally qualified grooms. Same Sect. Box No. 23429

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரம், எம்.எஸ்ஸி கணிதம் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை வேலை. 24/165/2000/- 9 வயதில் விபத்தில் ஒரு கண் பார்வை இழந்த வளுக்குத் தகுந்த எந்தவித ஊனமுமில்லாத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, நல்ல வேலையில் உள்ள இதேப் பிரிவைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23430

■ Innocent Iyer divorcee without encumbrance seeks and understanding bridegroom below forty decently employed. Girl 32, 5.2" Bharadwajam, Avittam, a Commerce graduate with ICWA (Inter) employed as an assistant in a reputed auditor's office. Box No. 23431

■ Wanted graduate Government employed boy below thirty for Hindu Vanniyakula Kshatriya Muthuriar/ MuthurajaTamil girl 22 graduate employed Bangalore settled parents. Bangalore, Chennai, around Trichy Dist. need apply. Box No. 23432

■ Alliance invited for Vadama, Athreyam, fair, Moolam, MCA/24/165 cms. working in multinational company from boys of MBA/MS/PhD. with H-1 Visa. Reply to Box No. 23433

■ Alliance invited for Vadagalai Iyengar Kousikam, Swathi, 23/5.4"/4500/- B.Com. fair girl employed. From Iyengar boys below 28, preferablly Bombay based professionally qualified well settled. Reply Box No. 23434

■ வடகலை கௌண்டின்ய கோத்திரம், 27 வயது, ரேவதி நட்சத்திரம், எம்.ஏ. படித்த வேலைக்கு செல்லாத சிவப்பு நிற பெண்ணுக்கு வடகலையில் வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23435

■ Alliance invited for Veerkodi Vellalar, 26/5.2"/B.Sc/ 5000/- girl employed in Indian Space Research Organisation, Shriharikota, (Chennai based alliance preferable) from the parents of well educated, decently employed bridegroom. Subsect acceptable. Box No. 23436

■ ஹிந்து, நாடார், வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.பி.பி.எஸ். பட்டம் பெற்ற 27 வயது, 5.25" உயரம் மாநிறமுள்ள மணப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23437

■ Alliance invited from professionally qualified for slim, fair, Iyer girl, B.E., Brahacharanam, Kousika, Pooram, 26/163 cms, SSC Engineer in Indian Air Force. Box No. 23438

■ வடமாள் நைத்ருப காசியப கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், 32/165 செ.மீ. பி.ஏ., பி.எட். குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு உடலில் வெள்ளை (லூகோடர்மா) அதே குறையுள்ள (அ) பரந்த மனப்பான்மையுடன் ஏற்றுக் கொள்கிற அரசுத் துறை (அ) தனியார் துறையில் வேலைக்குச் செல்லும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 23439

■ Srivatsa, Vadama, Kettai, M.Com. fair, 5.4", 27 employed, 7th house mars, seeks well qualified and well remunerated suitable Vadama boy from Kerala or Tamilnadu. Box No. 23440

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை வயது 29, புனர்பூசம், 157 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். படித்து மத்திய அரசு பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, லெக்சரர், வங்கி முதலான நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23441

■ Palghat Iyer Vadama Kousika graduate working Central, Public Sector Chennai, 34/157 cms. very fair beautiful legal divorcee without encumbrance seeks graduate well employed from good family. Box No. 23442

■ Alliance invited from home loving, decent family background for Vellala non-vegetarian, DME boy 28, 165 cms, Govt. employed. Reply with horoscope to Box No. 23443

■ தமிழ் விஸ்வபிரம்மா (ஆச்சாரி), வயது 22, பூராடம், பி.காம், டைப்பிங் ஹையர் (இரண்டும்) ஹிந்தி ப்ரவீன் நிகர், மாநிறம், அழகும் ஆரோக்கியமும் உள்ளவர். உயரம் 157. இவருக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வங்கி/ தனியார்/அரசு, சொந்த பணியிலுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23444

■ கன்னடம் பேசும் மாத்வா குடும்பம், ஆத்ரேய கோத்திரம், பெண் வயது 34/150/பி.ஏ. வயிற்றுப் பகுதியில் தோலில் எவ்விதப் பிரச்னையுமற்ற வெண் புள்ளிகள் கொண்டவர். மூலம் நட்சத்திரம் மூன்றாம் பாதம். இவருக்கு பொருத்தமான வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23445

■ Hindu girl, Thiruvadhirai, employed 24/150/B.A., B.Ed, father Tamil Iyer, mother Nair, seeks Tamil or Malayali graduate and employed grooms, simple marriage, no dowry. Horoscope and family details to Box No. 23446

■ ஆற்காடு முதலியார், புனர்பூசம் நட்சத்திரம், 33 வயது, பிஎஸ்ஸி., பி.எட். படித்த மாநிறம் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நிரந்தரமான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23447

■ Vadoolam, Thengalai, Poorattathi, 3rd padam, 24/ 160 cms with MCA degree fair girl, seeks professionally qualified employed groom below 30

years Kalai no bar. Apply with horoscope to Box No. 23448

■ வன்னியகுல க்ஷத்திரிய (கவுண்டர்) ஜம்பு மஹரிஷி கோத்திரம், வயது 25/5.1" உத்திரட்டாதி, மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்துள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தில் நல்ல வருவாய், படித்த, நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23449

■ தந்தை வெள்ளாளப் பிள்ளை, தாயார் பிற்பட்ட மலையாளி இருவர் மணமகள் 25, பட்டதாரி, 155 செ.மீ. பெங்களூரில் மத்திய அரசு வேலை, 3700/- அழகுண்டு. நல்ல வேலை, தொழில் உள்ள பட்டதாரி தமிழ் பிள்ளை கலப்பின, பெங்களூரை சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23450

■ Well settled Gadula Balija bridegroom age below 45 years widower/divorcee no bar, for girl age 37 years tenth passed domestically trained religious minded. Decent marriage, horoscope not particular. Box No. 23451

■ Non-Haritha well employed groom below 29 for 22/B.Com/Computer qualified Krithigai (Reshabam) slim, very fair, Vathima girl (chevvai dosam) subsect acceptable India/Abroad, Chennai settled. (Ph : 8276021) Passport holder. Box No. 23452

■ Thengalai girl, Kousikam, Pooram, 26 yrs., 5 ft, B.Sc., C.A (inter) working in LIC, seeks well settled postgraduate/professionally qualified boy. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 23453

■ Veerasaivam vegetarian, 31/153 Bank Officer, pious, innocent, issueless divorcee seeks preferably Bank Officers, Cultured, affectionate, broadminded bachelor/unencumbered widower. Allied castes acceptable. Reply with horoscope full details to Box No. 23454

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், தென்கலை, 31 வயது அஸ்தம் நட்சத்திரம், சென்னையில் அரசை சார்ந்த நிறுவனத்தில் சம்பளம் ரூ. 3600/- டைபிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு/நல்ல கம்பெனி வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உயரம் 5 அடி வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23455

■ Alliance invited for Brahacharanam girl Sankruti, Rohini 4.12.68 fair 5.3" B.Sc Private sector Chennai, 3900/- horoscope to Box No. 23456

■ Wanted well placed same caste, community, groom from good family for Yadavakulam SSC passed 23 year old girl, star Pusam. Please write with full details to Box No. 23457

■ Alliance for very fair Tamil Iyer Doctor girl, M.D. DNB, Vadamal Vadhoola Gothram, Mrugasheersham, 28 years, 5.5"/165 cms. from professionally qualified grooms of same caste hailing from decent families. Write with horroscope and family details to Box No. 23458

■ Vadagalai, Bharadwaja, Anusham, 25, 149, B.Com., fair complexion seeks a groom from well qualified settled family correspond with horoscope. Box No. 23459

■ கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை வயது 24/பி.இ. புகழ்டாய்ந்த சென்னை கம்பெனியில் இன்ஜினியராக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு கார்காத்தார் அல்லது சைவப் பிள்ளை வகுப்பில் சென்னையில் அல்லது அமெரிக்காவில் பணியாற்றும் Enginner/Computer Professionals வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23460

■ செங்குந்தர், பி.இ. எலக்ட்ரானிக், 23 வயது, 5.2" உயரம் மிருகசிரீஷம் அழகிய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த சமமான அதற்கு மேல் படிப்பு சார்ந்த குடும்பத்தை சேர்ந்த அழகிய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23461

■ முதலியார், சைவம், 23, 5.4" அவிட்டம், எம்.காம்., தமிழக அரசு பணியில் உள்ள சிவப்பான அழகான மணமகளுக்கு பிள்ளை/முதலியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23462

■ 33, எம்.ஏ., எம்.ஃபில் சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் 2500/- வேலை பார்க்கும் வசதியான பிராமின் வன்னியர் சைவப் பெண்ணுக்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள பிராமின்/சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23463

■ நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த எம்.ஏ. படிக்கும் தமிழ் ஐயர் காஸ்யப கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம் அனுஷம், 24 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 23464

■ Alliance invited from grooms (vegetarian) for Bharani, 23 yrs., fair girl working in private. (Father Muslim + Mother Brahmin). Caste no bar. Box No. 23465

■ தமிழ் யாதவ மாநிறம் பி.காம் படித்த 5 அடி உயரம், 29 வயது ரிஷப ராசி ரோகிணி நட்சத்திரம், இன்ஸ்டியூட்டில் தட்டெழுத்து சுருக்கெழுத்து இன்ஸ்ட்ரக்டராக பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசாங்க வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23466

■ Alliance for Brahmin Gurukkal girl, B.A., B.Ed. 25, Poorattathi seeks bridegroom from well employed decent family. Subsect no bar. Send horoscope with details to Box No. 23467

■ Alliance invited from Iyengar groom for Bharadwajam, Vadagalai, Magam III padam, aged 25, 5.5" graduate with computer qualification. Respond with horoscope and family details to Box No. 23468

■ பி.இ. வயது 26, 168 செ.மீ. விசாகம், சோழிய வெள்ளாளர், சிவப்பான, வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு. நல்ல வேலையில் உள்ள உயரமான மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண் : 23469

■ Wanted Telugu, Velanadu, non-Haridasa Gothram, decently employed boys to my daughter aged 29. Punarpoosam, Miduna rasi, Haridasa Gothram. Passed Secondary grade Teacher's Tranining. Awaiting posting orders for Teaching post. Passed B.A., degree, Chennai University. Subsects acceptable. Box No. 23470

■ Hindu Adidravidar, M.Sc., B.Ed, 32/5.4" Senior Asst. Rs. 6000/- Oriental Insurance Co., seeks same community graduate employed Govt/Bank/LIC/GIC/ BE. Contact R. Ramasamy, M.A., B.T., Johnsonpet, Kannankadu, Salem - 636 007.

■ வாணியர் செட்டியார், வயது 25, திருவோணம் நட்சத்திரம், B.E. (Elec. & Electronics) உயர் குடும்பம், கோவையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள

பெண்ணுக்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி எஸ். ராஜா, 99/17, மணலி புதுநகர், சென்னை - 103.

■ Pillai (Sozhiya Vellalar) 26, 160 cms., Thiruvonam, B.Sc., B.Ed. PGDCA, seeks graduates, professionals, Govt/Bank/Reputed Firm employees. Subsect no bar. Gurunathan, 41-R/7-8, Sonaimuthukonar Street, Junction Gopal Nagar, East YMR Patti, Dindigul - 624 001.

■ Alliance invited from post graduates, professionals for fair 36 years well settled C.A., working for multinational in Cochin. Haritha 7th place Chevvai. Contact Natarajan, 7/2, Adam Street, Chennai - 4. Tel : 4954124

■ சைவ வெள்ளாளர் வயது 27, பி.ஏ., பி.எட் அசுவினி மாநிறம் பெண்ணிற்கு அரசுத் துறை, வங்கி, ஆசிரியர், நிரந்தரப் பணியில் உள்ள இதே இன பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். கோவிந்தசாமி, Retd. Joint Examiner, L.F. Audit, 18, இராதாகிருஷ்ண நகர், மஞ்சக்குப்பம், கடலூர் - 607 001.

■ தெலுங்கு வெளநாடு, அய்யர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், பி.ஏ., 24 வயது லட்சணமான சென்னையில் ரூ. 1000/- சம்பாதிக்கும் தந்தையற்ற பெண்ணிற்கு கௌரவமான தெலுங்கு/தமிழ் வரன் தேவை. எளிய திருமணம். தொடர்பு கொள்க வை. முத்துகிருஷ்ணன், 7, எட்டாவது தெரு, நந்தனம் விரிவு, சென்னை - 600 035. போன் : 457686.

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Koundinya Gothram, Moolam II padam 23/5.3"/2000/- B.Sc and PG Dip. in Plastic Technology, working in Chennai. Subsects no bar. N.Anatharaman, 27, V.R.B. Nagar, Minjur, Ponneri Taluk, Changalput Dist. - 601203

■ Alliance for Bharadwaja, Mirugasheersam Iyer girl 26/170 completing MD final in April 1997 (Delhi). Professionally qualified. G. Ramarathna, K.B 17, Kavinagar, Ghaziabad - 201 002.

■ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 25, ரேவதி, அஷ்டசஹஸ்ரம், 4.11" பி.ஏ. பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அரசாங்க தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : ஸ்ரீராம். வி., 6 எம்.கே. அம்மன் கோயில் 4வது சந்து, மைலாப்பூர், சென்னை - 4, போன் : 8554265

■ தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனத்தால் வளர்க்கப்பட்ட, 23 வயது அழகிய குடும்பப்பாங்கான அனாதை பெண், பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல சம்பளமுள்ள வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு 30 வயதிற்குள்ளான, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பொருத்தமான மணமகனுக்கான விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. SOS Children's Villages of India Chatnath Homes, 13, Professor's Colony, 1st Main Road, Tambaram East, Chennai - 600 059.

■ ஐயர், ஆத்ரேய வயது 42, காது கேளாத வாய் பேச முடியாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு குணமுள்ள சுமாரான வருமானமுள்ள பரந்த மனப்பான்மையும் தியாக உள்ளம் கொண்ட மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. வான்சேசன், 2, சுந்தரம் காலனி விரிவு, காம்பஸ் ரோடு, சேலையூர், சென்னை - 600 073.

■ நாயக்கர் மணமகள் வயது 26, உயரம் 160 செ.மீ. சிவப்பான அழகான பெண்ணிற்கு சாதாரண படிப்பு படித்து மாதம் ரூ. 2000/- வருமானம் பெறும் நாயக்கர் மணமகன் தேவை. விபரங்களுடன் எழுதவும். நாகராஜ நாயக்கர், 2/35, பவானி நகர், 1வது குறுக்கு தெரு, பொழிச்சலூர், பல்லாவரம், சென்னை - 600 074.

■ தெலுங்கு முலகநாடு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 5.6" உயரம், B.Com., PGDAP பட்டம் படித்த 23 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அணுகவும். திரு எஸ்.கே. பாலசுப்ரமணியம், United India Insurance Co. Sudarshan Bldgs., II Floor, 14, Whites Road, Chennai - 14. Ph : 8520972.

■ குருக்கள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம் 29/165/3500 அரசுப் பணியில் ஆசிரியராக பணியாற்றும் பெண்ணிற்கு படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : என். சந்திரசேகரன், 83, கே.பி. கோயில் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

■ முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த வயது 34, 5.7" பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. விலாசம் : எம்.கே. சங்கரன், 262/17, அன்பு காலனி, ஏழாவது அவின்யு, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 40.

■ Vadama, Kousika Gothram, Thiruvathirai, 21/160 Commerce graduate with Computer Diploma girl seek alliance from the same group. Reply to S. Venkatachalam, A-1/55, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110 029.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Alliance for Tuticorin based Gavara Naidu only son Bank employed Uthiradam, 31/157/B.Com/6000/- and for domestically trained home loving daughter Pooram, 29/152/B.Sc. all vegetarian. Father doing export business. Contact with horoscope to Box No. 30352

■ கவரா 22 வயது எம்.எஸ்ஸி (கம். சயின்ஸ்) 165 செ.மீ. அழகான பெண்ணிற்கு தகுந்த வேலையிலுள்ள மணமகனும், 24 வயது எம்.இ. சிறந்த நிறுவனத்தில் நல்ல சம்பளத்தில் பணிபுரியும் 180 செ.மீ. வரனுக்கு பொருத்தமான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 30353

■ Kannada Madhwa Athreya Gothram, sister 34/150/B.A/Moolam, few harmless white spots on skin near stomach, and brother 32/158/6000 Nationalised Bank. Suitable mutual alliance invited. Reply with full details to Box No. 30354

Printed by V. Murali of the Bharathan Press and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : MANJULA RAMESH

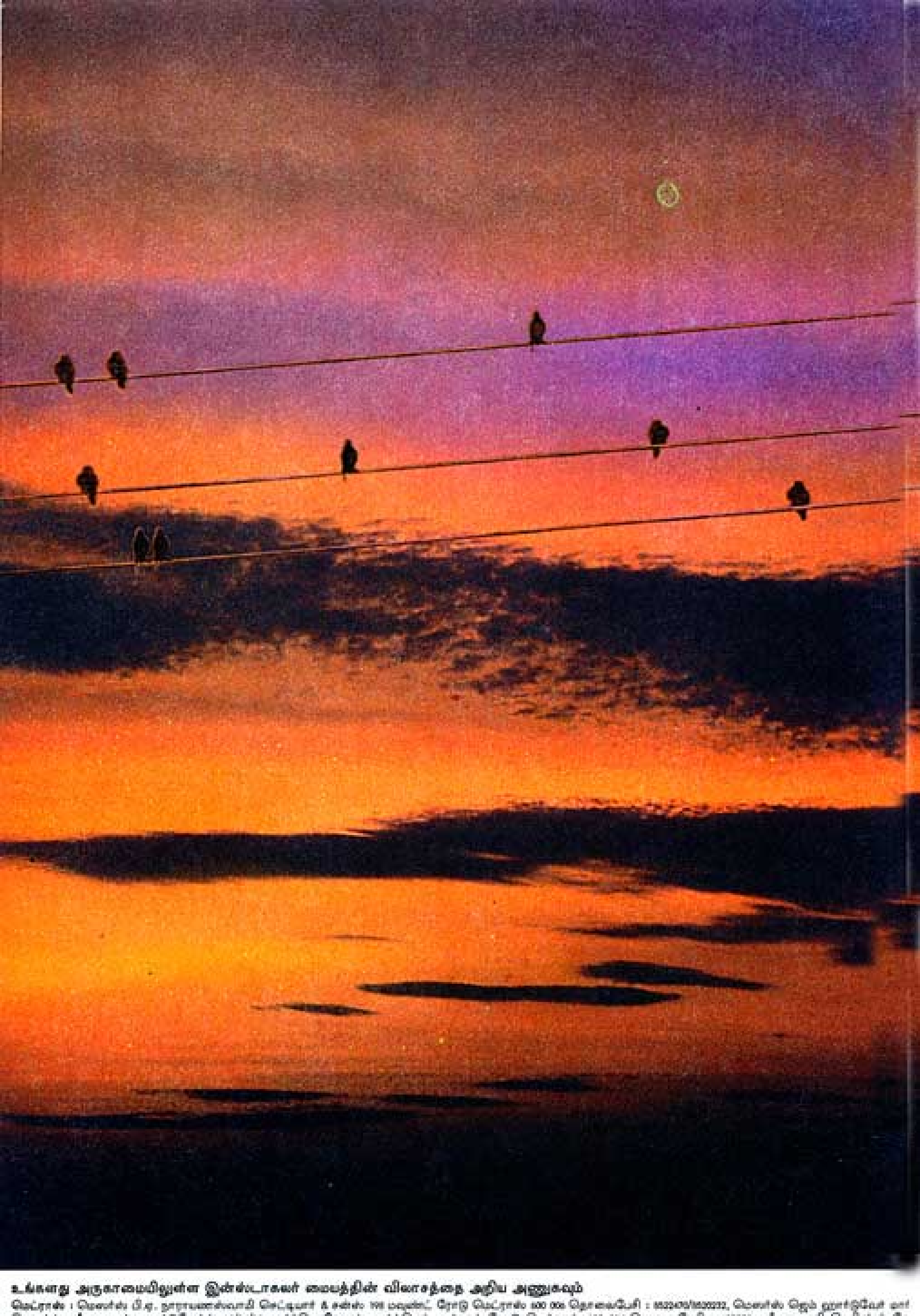
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Managing Director : 2345621

Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)


அகத்தின் அழகு
முகத்தில் பகட்டாய்
மிளிர வைத்திடும்
ஷர்தா சேலைகள்
Sharda SAREES (INDIA)
பட்டு பாலியஸ்டர்
சேலைகள் மற்றும்
பாவாடைகள்



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/MS (S) 231 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN/MS/(S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

